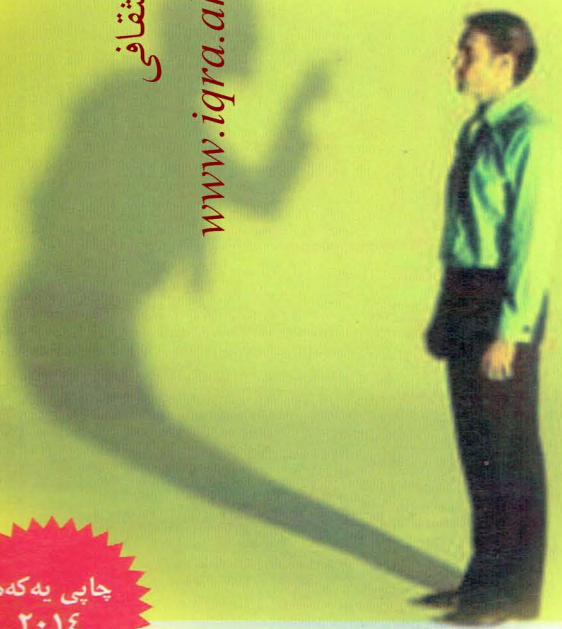
خەمۆکی و

ڕێگەکانی چارەسەرکردنی

*ئایا ئەزانیت تۆ کەسێکی خەمۆکیت یان نە؟
ئەگەری نیە یەکێک لە هۆکارەکانی
سەرنەکەوتوییت خەمۆکی بێت؟
چۆن هەست بەخەمۆکی منداڵەکەت دەکەیت؟
چۆن چارەسەری ئەکەیت؟

منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com



دانانی:
د. ماهیار ئازار
د. سوزان پادراد
د. مورتەزا حاجی بابایی
د. فەیروزە درەخشان پور
د. فوژان زینی
د. سەید ئەسغەر ساداتیان
د. مەحمود شەفیع زادە
د. عەلی خەفاری
د. سەید محسین محممەدی
د. سیامەک مونجەزی
د. محەممەد رەزا نەقابیان
مەرجان رەبیعی

چاپی یەکەم
٢٠١٤

وەرگێڕانی: بڕیار بەکر

خەمۆکی و

ڕێگەکانی چارەسەرکردنی

ئایا ئەزانیت تۆ کەسێکی خەمۆکیت یان نا؟

ئەگەری نیە یەکێك لە هۆکارەکانی سەرنەکەوتنت خەمۆکی بێت؟

چۆن هەست بە خەمۆکی منداڵەکەت ئەکەیت؟

چۆن چارەسەری ئەکەیت؟

وەرگێڕانی: بڕیار بەکر

- پەرتوک : خەمۆکی
- ورگێڕ: بریار بەکر
- بابەت : دەرونزانی
- نەخشەسازی بەرگ : فازیل کەولّۆسی
- سەرپەرشتیاری چاپ : عتا رۆوف – کتیبخانەی هەژار موکریانی – هەڵەبجە
- تیراژ : ١٠٠٠ دانە .
- چاپخانە : هێڤی
- چاپ : یەکەم

خەمۆکی و رێگەکانی چارەسەرکردنی.....

پێرست

بە گشتی..... ٥

خەمۆکی چیە؟..... ٥

جۆرەکانی خەمۆکی..... ٩

نەخۆشی شەیدایی . خەمۆکی..... ١٢

جۆرەکانی تری خەمۆکی..... ١٤

نیشانەکانی خەمۆکی..... ١٨

*زۆر قسەکردن..... ٥٩

کێشەی تایبەتی خەمۆکی ٦٩

تێکچونی خوی وەرزانە..... ٧٤

چارەسەرە گشتیەکانی خەمۆکی..... ٩٤

* هۆکارەکانی بە دیهاتنی هەستی تەنیایی و بێکەسی..... ١٥٧

وەرزش..... ١٧٣

دەرمانە دژە خەمۆکیە سروتۆنینیەکان ١٧٩

دەرمانە دژە خەمۆکیە گەرویەکان ١٨٢

خەمۆکی و ڕێگەکانی چارەسەرکردنی.....

دەرمانەکانی تر..... ١٨٧

نوورۆفیدبەک..... ٢٠٠

بەیانیان بۆ هەمو کەسێک وەک یەکە: ٢١٢

هۆکارە کاریگەرەکان لەسەرخۆشحاڵی و خۆشبەختی..... ٢١٨

چەند ڕێگەیەکی کردەیی ئاسان بۆ خۆشبەختانە ژیان ٢٢٣

هیچ سەروەتێك هێندەی ئەقڵ بەسود نیە.

"حەزرەتی محمد(ص)"

بە گشتی

بە پێی ئامارە جیهانیەکان لە باشترین و خۆشترین وڵاتەکانی جیهاندا لە هەر ٤ ژن و لە هەر ١٠ پیاوێك کەسێکیان خەمۆکن و لە باوترین هۆکارەکانە بۆ سەردانکردنی دەروننناس و پزیشکە دەرونیەکان. بەپێی هەندێك لێکۆڵینەوە رێژەی بلاوبونەوەی خەمۆکی لە ئێراندا تا ٧٠٪ تۆمارکراوە. لەو ڕوەوە کە خەمۆکی کاریگەری لەسەر تەواوی ژیانی تایبەتی کەسەکە هەیە، تا ڕادەیەك لە کاری ئەخات. لەمەوە بۆماندەرئەکەوێت خێزان و کۆمەڵگا لە چی بارێکی نالەبار و ناهەمواردایە و ئەگەر بە ڕێکوپێکی مامەڵەی لەگەڵدا نەکەین بەرۆکی هەمومان ئەگرێت. ئێستا بەر لە هەر شتێك با بزانین خەمۆکی چیە و بە چ کەسانێك ئەڵێن خەمۆك؟

خەمۆکی چیە؟

لە ڕوی پێناسەوە، خەمۆکی بە مانای خەم و خەفەت و بێتاقەتی تاقەت پڕوکێن دێت و لە ڕوی زانستی (دەروننناسی و پزیشکیی دەرونی)یەوە خەمۆکی هەروەك هەڵامەت، شەکرە و پەستانی خوێن جۆرێکە لە

نەخۆشی و کێشەی قابلی چارەسەر ،کە تیایدا بێتاقەتی دەرونی کە بە زۆری لە شێوەی خەم و دڵتەنگی و ناڕەحەتیدا دەرئەکەوێت جەستە و ڕۆح و زۆرێک لە لایەنە تایبەتی و کۆمەڵایەتیەکانی کەسی نەخۆش ئەخاتە ژێر کاریگەریەوە و بە زمانێکی سادەتر خەو و خۆراک و ژیانی ئاسایی لێتێکئەدات و ئەم ناڕەحەتی و نیشانانە زیاتر لە دو هەفتە درێژە ئەکێشێت.

ئایا هەمو کەسە خەمۆکەکان توشی خەم و خەفەت ئەبنەوە؟

نەخێر،ئەگەرچی خەمباری یەکێک لە تایبەتمەندی و نیشانە بنەڕەتیەکانی خەمۆکیە، سەرەڕای ئەمە لە زۆر باردا، نەخۆشی خەمۆک لەوانەیە لە جیاتی غەمگینی، توشی گێجی و شڵەژان و ناڕەحەتی جەستەیی ببێتەوە و نەتوانێت بە باشی و بە وردی بیربکاتەوە. لەبەرئەم هۆکارەیە کەسە نەخۆشەکان ئاگاداری نەخۆشیەکەیان نین (و بەدوای چارەسەرەوە نین) (بۆ زانیاری زیاتر بگەڕێنەوە بۆ بەشی دواتر).

ئایا هەرکەسێک خەم و خەفەتی هەبێت، خەمۆکە؟

نەخێر،ئەو ناڕەحەتیانەی کە بە هۆی ڕوداوە نەخوازراوەکانی ژیانەوە دروست ئەبن (بۆ نمونە بە هۆی لەدەستدانی کار، دەرنەچون لە

تاقیکردنەوە، دوری لە نیشتمان یان لەدەستدانی هاوڕێیەکەوە دروست ئەبن) بە خەم و خەفەت (sadness blues) ناو ئەبرێن. لەم بارەدا خەم و خەفەت نەک هەر نەخۆشی نیە بەڵکو کارِدانەوەیەکی سروشتیە لە بەرامبەر هەلومەرجە نەخوازراوەکاندا و ئەگەر کەسێک ئەم دۆخەی بەسەردا نەیەت، تا ڕادەیەک نا سروشتیە. لە تایبەتمەندیەکانی نەخۆشی خەمۆکی کەمبونەوەی لە بەرچاو و بەهێزی حەز و تاسەیە بۆ ئەنجامدانی چالاکیە چێژ بەخشە ڕۆژانەییەکانی وەک هاوڕێیەتی، وەرزش، خواردن و حەزی سێکسی. بەڵام لە خەم و خەفەتی ئاساییدا تەنیا هەندێک لە لایەنەکانی ژیانی کەسەکە تێک ئەچێت و کەسەکە هێشتا لە زۆرێک لە چالاکیەکانی ڕۆژانەی چێژ ئەبات و لە دو هەفتە (و هەندێک کات زیاتر) دریژە ناکێشێت. بە دەربڕینێکی تر خەمۆکی تێڕوانین و دەرکی کەسەکە ئەگۆڕێت لە خۆی و ژینگەی دەوروبەری، بەڵام لە خەم و خەفەتی ئاساییدا ئەم تێکچونە دەرونی و دەرکیە نیە. لە خەم و خەفەتی ئاساییدا هێشتا ژیان ماناداره بەڵام لە خەمۆکیدا نا.

بۆ تێگەشتنی باشتری بابەتەکە گوێ بگرن لە پێناسەی خەم و خەفەت و خەمۆکی لە سەر زمانی نەخۆشێکی خەمۆکی کە لە ژێر چارەسەری دەرونیدا بوە:

لە نێوان خەمۆکی و خەم و خەفەتدا جیاوازیەکی زۆر هەیە. کاتێک من و هاوسەرەکەم بە کاتێکی ناڕەحەت و تایبەتدا تێبپەڕین هەست بە خەمگینی و ناڕەحەتی ئەکەم. ئەم دۆخەم پێ خۆش نیە، بەڵام ئەمە بەشێکە لە ژیان. کەمێک دواتر هەردوکمان ئاشت ئەبینەوە. ئەگەرچی ئەم ڕوداوە ناڕەحەتم ئەکات، بەڵام نابێتە هۆی بێ خەوی و لاوازی و بێ توانایی و بە گشتی هەستی خۆشیی ڕاستەقینە لە دەست نادەم. بە پێچەوانەوە کاتێک خەمۆکم بابەتەکە بە تەواوی جیاوازە. دۆخەکە زۆر ئازارم ئەدات، باری جەستەییم تێک ئەچێت (سەرئێشە، قەبزی، لاوازی و سستی و ....) شەوانە خەوم لێناکەوێت. ئەگەر ئەم جارە لەگەڵ هاوسەرەکەمدا نێوانمان تێکبچێت، هەست ئەکەم بەردەوامی پێکەوە بونمان بێ هودەیە. ئەگەر لە ئیشەکەمدا کێشەیەک بێتە پێشەوە (کە لە بارودۆخە ئاساییەکاندا بە باشی بە ڕێی ئەکەم)، هەست ئەکەم کەسێکی بێ سود و لێنەوەشاوەم.

هەروەک ئەوەی لە نمونەکەی سەرەوەدا ڕون ئەبێتەوە لە خەمباریدا هێشتا هەوڵ، چێژ، چالاکی و ئومێد بە ژیان ماوە بەڵام لە خەمۆکیدا واقعیەتەکانی ژیان تێکئەچن. هەمو شتێک بێ مانا ئەبێت. هەمو دەرگاکان بە داخراوی دێنە بەرچاو و هەوڵ و ئومێدێک نامێنێت بۆ باشتر بون و ژیانێکی باشتر. هەروەک ئەوەی دواتر ئەیخوێننەوە، هۆی جیاوازی وەها بەرداشێک، سیستەمی بیرکردنەوەی کەسەکەیە. لە

سیستەمی بیرکردنەوەی کەسەکەدا یاسای ((هەمو یان هیچ شتێك)) چەسپیوە و هەمو شتێك باشن یان خراپ، ڕەشن یان سپی و لە سیستەمی بیرکردنەوەی کەسی ئاساییدا هەمو شتێك ڕێژەییە و کاتێك پێچەوانەی حەز و ئاواتی بێت، ناگاتە بن بەست و خەتی سور.

پێویست بە وتن ئەکات کە خەم و خەفەتی ئاسایی ماوەیەکی دیاریکراو و تایبەتە و بە پێی بارەکە لە چەند ڕۆژێکەوە تا ٢ هەفتە (لە هەندێك باری تایبەتدا تا چەند مانگێك) جیاوازە و ئەگەر ئەم ماوەیە بە ڕێکوپێکی تێنەپەڕێنرێت ئەو کاتە بە نەخۆشی خەمۆکی (کە پێی ئەڵێن خەمۆکی کاردانەوەیی) کۆتایی پێدێت (سەردانکردنی دەروناس بۆ تێپەڕاندنی ڕێکوپێکی ئەم ماوەیە، بە تایبەت لە باری خەم و خەفەتی بەهێزدا زۆر کاریگەر و سودبەخشە).

تێبینی: خەمۆکی، نەخۆشیە. وەك زۆرێکی تر لە نەخۆشیەکانی تر قابیلی چارەسەرە.

جۆرەکانی خەمۆکی

هەروەك زۆرێك لە نەخۆشیەکانی تر وەك هەڵامەت لەوانەیە لە شێوەی بەهێز یان هەمیشەیی یان گوازراوەدا بێت، خەمۆکیش کێشەی هاوشێوەی هەیە کە لە ڕوی هۆکار، تایبەتمەندی و چارەسەرەوە تا

ڕادەیەک جیاوازن. بە شێوەیەکی گشتی خەمۆکی ئەکرێت بە سێ جۆری بنەڕەتیەوە (١) خەمۆکی قوڵ یان بەهێز (٢) خوی نەشیاو (خەمۆکی سوکی درێژخایەن) و (٣) نەخۆشی شەیدایی-خەمۆکی.

خەمۆکی بەهێز (major depression)

لەم بارەدا خەمۆکی ئەوەندە بەهێز و قوڵە کە هەمو لایەنەکانی ژیانی کەسەکەی خستوەتە ژێر کاریگەریەوە و خەو، خواردن و ژیانی کەسەکە بە تەواوی لە کارکەوتوە. کەسەکە بەیانیان زو لە خەو هەڵئەستێت و چیتر خەو نایباتەوە و لە بەرامبەردا بە درێژایی ڕۆژ وەنەوز ئەدات و خەو ئەیباتەوە. حەز لە خواردن، چالاکی یا سەرگەرمی و ڕابواردنی نامێنێت، هەمو شتێك لە مێشکی کەسە نەخۆشەکەدا ڕەش و شوم ئەنوێنێت. نا ئومێدیەکی بەهێز و هەست بە تەنیایی و بێ کەسی، نەخۆشەکەی گرتوەتەوە و هەندێك جاریش ماندو ئەبێت لەوەی هێشتا ئەژی (بیری خۆکوژی). خەمۆکی بەهێز لەوانەیە یەك جار لە ژیاندا ڕوبدات.

لە تێڕوانینی زانستی پزیشکیەوە خەمۆکی بەهێز بە لانی کەم بە پێنج نیشانەی خەمۆکی دیاریئەکرێت (بەشی دواتر) و بۆ چارەسەریش پێویست بە خواردنی دەرمان و هەندێك جاریش دەرمانی دەرونی ئەکات. لەبەرامبەر خەمۆکی بەهێز و قوڵ، خەمۆکی سەرەتایی

یان سوك (minor depression) هەیە. لەم بارەدا هێشتا هەندێك لە چالاکیە ڕۆژانەییەکانی کەسەکە (بە زۆر نەك بە حەز و روغبەت و خۆویستانە) وەك خۆی ماوەتەوە و لە ڕوی پزیشکیەوە بە بونی ٢ تا ٤ نیشانەی خەمۆکی بونی نەخۆشیەکە ئەسەلمێنن.

ڕونکردنەوە: خەمۆکی بەهێز و قولْ، بە تایبەت ئەگەر هاوڕا بێت لەگەلْ بیری خۆکوژیدا، ئەبێت هەرچی خێراترە لە لایەن دکتۆرەوە بە دەرمان چارەسەر بکرێت و ئەو کاتە بە دەرون دەرمانی (دەروناسی) بە تەواوی چارەسەر ئەکرێت.

خو تێکچون یان خەمۆکی سوکی درێژخایەن (dysthymia)

Dys (بە دیس بیخوێنەوە) بە واتای تێکچون یان ناخۆشی thymia بە (تایمیا) بیخوێنەوە بە مانای خو یان هەست دێت و دیس تایمیا بەو خەمۆکیە سوکە ئەڵێن کە بۆ ماوەیەکی درێژ (لە ڕوی دیاریکردنەوە زیاتر لە ٢ هەفتە) بەردەوام بوبێت. لەم جۆرەی خەمۆکیدا کەسەکە زۆربەی کات خەمبار و دڵتەنگە و لەوانەیە بە ئاسانی بگرییێت. باوەڕ بە خۆبون و خۆگری لە کەسەکەدا کەم ئەبێتەوە و لە زۆرێك لە بارەکاندا خۆی بە تاوانبار ئەزانێت و لۆمەی خۆی ئەکات. لەم جۆرەی خەمۆکیدا نیشانە و گۆڕانکاریەِ جەستەییە خەمۆکیەکان وەك بێ ئیشتیهایی و لاوازی یان زۆر خۆری و قەڵەوی، تێکچونی خەو و هەزمکردن (ئاسایی

قەبزی)، دەردە دڕێژخایەنەکان (بە تایبەت مل و پشت و دەست و پێکان) و لاوازی و بێ تاقەتی، دیارترن. زۆرینەی خەمۆکەکان توشی ئەم جۆرەی خەمۆکین و سەرنجی ئەم کتێبەش لەسەر ئەم جۆرەیانە.

تێبینی: لە پوی زانستیەوە سنورێکی زۆر پون و دیار نیە لە نێوان خەمۆکی بەهێز و خەمۆکی سوکدا و هۆی لەیەک جیاکردنەوەی ئەم دوانە گرنگی و پێویستی زیاتری خەمۆکی بەهێزە بۆ چارەسەرکردنی بە چارەسەری دەرمانی. هەرچەندە لە هەردو جۆرە خەمۆکیەکەدا گۆڕانکاری بیۆکیمیایی لە مێشکدا پویداوە بەڵام لە خەمۆکی بەهێزدا ئەم گۆڕاکاریانە بە هێزن و بە بێ سودوەرگرتن لە دەرمان ناتوانرێت چاکسازیان تیابکرێت و چارەسەر بکرێت و لە کاتی سودوەرنەگرتن لە دەرمان لەوانەیە زەرەرمەندبن بۆ نەخۆشەکە. بەڵام خەمۆکی سوک بە زۆری بە دەرون دەرمانی (دانیشتن لەگەڵ پزیشکی دەرونیدا) چارەسەر ئەکرێت.

نەخۆشی شەیدایی . خەمۆکی (manic- depressive illness)

بە پێی ئامارە تۆمارکراوەکان نزیکەی ۲ ملیۆن کەس لە ئەمریکا بەدەست نەخۆشی دو جەمسەری (شەیدایی – خەمۆکی) یەوە ئەنالێنن. ئەگەرچی لەوانەیە تەنانەت منالان و کەسە بە تەمەنەکانیش توش بن بەڵام ئاسایی لە کۆتاییەکانی گەنجێتیەوە بە حاڵەتی

خەمۆکی دەست پێئەکات. لەم جۆرە نەخۆشیەدا، کەسەکە لە خولێکی تەقریبەن جێگیر و دیاریکراودا (بۆ نمونە سێ مانگ جارێك) توشی خەمۆکیەکی ڕێژەییەن بەهێز ئەبێتەوە و دواتر بەرەبەرە (بە تێپەڕین بە قۆناغێکی ڕێژەییەن ئاسایی و سروشتیدا) و بە دەگمەن بە شێوەیەکی نادیار (لە ڕۆژێکەوە بۆ ڕۆژێکی تر) دوچاری خۆشحاڵی و گەشبینی لە ڕادەبەدەر ئەبێتەوە، بە جۆرێك کە وزە و چوست و چالاکیەکی لە ڕادەبەدەری ئەبێت بۆ ئەنجامدانی کارەکان، زۆر ڕاوەر ئەبێت و لەوانەیە بە هەر شتێکی بچوك خۆشحاڵ ببێت. بە شێوەیەکی گشتی وەك بڵێی دنیا لە خزمەتی ئەودایە. لە تایبەتمەندیەکانی کەسی مانیك (manic) لە قۆناغی بەهێزی نەخۆشیەکەدا ئەوەیە کە وا ئەزانێت (و باوەڕی وایە) توانا و بیر و هێزێکی بێ هاوتای هەیە. هەر لەبەر ئەم هۆکارەیە لەوانەیە دەست بداتە مامەڵە یان پەیوەندیەکی کۆمەڵایەتی نائاسایی و ناسروشتی (بۆ نمونە بە خەیاڵی ئەوەوە کە نرخی کاڵاکان لە داهاتویەکی نزیکدا حەتمەن چەند بەرامبەر ئەبێتەوە، بە تەواوی سەرمایەکەیەوە لیرە و ئاڵتون بکڕێت، و یان ئەوەی بە ئومێدی ئەوەی ژیانێکی زێڕین و پاشایی لەو دیو ئاوەکانەوە چاوەڕوانیەتی، هەمو ئەوەی هەیەتی بفرۆشێت و بچێت بۆ سەفەر و یان ئەوەی لە ماوەی چەند ڕۆژێکدا بە چالاکیەکی تاقەت پڕوکێن کتێبێکی چەند سەند پەڕەیی (ئەگەرچی سەرەتایی و کەم بەها) بنوسێت.

بە هۆی گۆڕانکاری خولیی دژ یەک و ناهاوتا لە خو و ڕەفتاردا کە لە دو جەمسەری بە تەواوی جیاوازدان، بەم نەخۆشیە تیکچونی دو جەمسەری (bipolar disorder) یش ئەڵێن. وا دێتە بەر چاو ئەم جۆرە لە خەمۆکی بە هۆی گۆڕانکاری بیۆکیماییەوە لە مێشکدا ڕوئەدات (هەرچەندە هۆکاری دەرەکیش کاریگەری هەیە تیایدا) و وەک خەمۆکی بەهێز پێویستی بە خواردنی دەرمان هەیە.

تێبینی: هۆکاری جێنەتیک (بۆ ماوەیی) ڕۆڵێکی زۆر بەهێزی هەیە لە نەخۆشی دو جەمسەریدا (بە بەراورد بە هۆکارەکانی تری ئەم نەخۆشیە).

جۆرەکانی تری خەمۆکی

سەرەڕای جۆرە بنەڕەتیەکانی خەمۆکی کە لە پێشەوە باسمانکردن، خەمۆکی کێشەی تری هەیە کە بەهۆی تایبەتمەندیانەوە بە شێوەی جیاواز ناویان لێنراوە. نمونەی ناسراویان خەمۆکی دوای منداڵ بون، خەمۆکی دوای نەخۆشی (وەک خەمۆکی دوای سەکتەی دڵ)، خەمۆکی دوای خانەنشین بون و خەمۆکی وەرزین. زۆرینەیان لە بەشەکانی تری ئەم کتێبەدا باسیان لێوە ئەکەین.

خەمۆکی یان کاردانەوەی کۆست (grief reaction)

لە دەستدانی ئازیز –چ بونەوەرێکی گیانداری وەک خزم و خوێش یان ئاژەڵی مااڵی و یان بونەوەرێکی بێ گیانی بە بەهای وەک ماڵ یان نیشتمان– کە کەسەکە ئولفەت و خوی پێوە گرتوە بۆ هەر مرۆڤێک سەختە (لە هەر شوێنێکی ئەم گۆ خاکیە و هەر کلتورێکی تایبەتدا بێت) و ئەبێتە خەم و خەفەت و ناڕەحەتی زۆر. ئەم کاردانەوەیە شتێکی سروشتیە. بەاڵم ئەوەی خەمی کۆست لە خەمۆکی (وەک نەخۆشی) جیائەکاتەوە ئەوەیە کە لە کۆستدا، ئەوە دنیایە بۆ کەسەکە خاڵی و بێ مانا بوە. بەاڵم لە خەمۆکیدا سەرەڕای دنیا کەسەکەش هەست بە بێ بەهایی ئەکات. باوەڕبەخۆبون لە خەمی کۆستدا ئەپارێزرێت بەاڵم لە خەمۆکیدا کەم ئەبێتەوە و حەز ئەکات خۆی سەرزەنشت بکات. کۆست کەوتو ئەگەرچی خەمی ڕابردو ئەخوات بەاڵم خۆی بە کەم نرخ و سوک و خاڵی نازانێت. ئاوەها کەسێک ئەگەرچی دڵتەنگ و خەمبارە و یان هەندێک لە نیشانەکانی خەمۆکی (وەک کەمبونەوەی حەز بۆ خواردن، کەم بونەوەی خەو .....) تیادایە بەاڵم بەردەوامە لەسەر پەیوەندی ئاسایی خێزانی و کۆمەاڵیەتی و کارەکانی ڕۆژانەی.

کەسی خەمبار لەوانەیە دانیشێت و گوێ لەو ئاواز و گۆرانیانەی بگرێت کە حەزیان لێئەکات و لەوپەڕی خەم و خەفەتدا، فرمێسک لە چاوەکانی ببارێت، بەاڵم کەسی خەمۆک لە بنەڕەتدا توانای چێژ

وەرگرتنی نیە. ماوەی کاردانەوەی کۆست (خەمباری) بە پێی کلتور و بیروباوەڕ و بیرکردنەوەی کەسەکان لە چەند هەفتەیەکەوە تا ئەوپەڕی ٦ مانگ جیاوازە و ئەگەر لەم ماوەیە زیاتری خایەند ئەوکاتە ئەچێتە قەڵەمڕەوی خەمۆکی و پێویستی بە چارەسەرە.

خەمۆکی نەمانی دڵدە (anaclitic depression)

ئەم جۆرەی خەمۆکی لە منداڵاندا لە تەمەنی ٦ تا ١٢ مانگی بەهۆی بێبەش بون لە سۆز و ئاگاداریی دایك یان ئەو کەسەی پۆڵی دایکی بۆ ئەبینێت دروست ئەبێت و لە سەرەتادا بە تورەیی و ناڕازیبون و تێکچون، کاردانەوە نیشان ئەدات بۆ دیارنەمانی دایکی و ئەگەر چارەسەر نەکرێت (بە سۆز و بەزەیی دایکانەی دایکەکەی یان بەخێوکارەکەی) لەوانەیە ببێتە هۆی نا ئومێدی و گرنگی نەدان و بەدوایدا بێ ئیشتیهایی و گەورە نەبون و کەمبونەوەی هێز و لە کۆتاییشدا ببێتە هۆی توشبون بە نەخۆشی زۆر و تەنانەت مەرگیش.

تێبینی: لە خەمۆکی نەمانی دڵدەدا منداڵی بێبەش لە سۆز و بەزەیی دایکی لە سەرەتای خولی بێبەشبونیدا بە چاوی هەراسان و پەنجەمژینەوە (شڵەژان) دەرئەکەوێت. بەڵام لە کاتی نەبونی ئەم بارەدا منداڵ وەك هەر منداڵێکی ئاسایی دەرئەکەوێت و ئەم نیشانانەی پێوە دیارنیە.

ئایا تەنیا کەسە لاوازەکان توشی دو جەمسەری ئەبنەوە؟

نەخێر،لە ڕاستیدا بە پێچەوانەوە، کەسە زیرەک و هەست بەهێز و داهێنەرەکان زیاتر لەکەسەکانی تر توشی ئەم نەخۆشیە ئەبنەوە. لە خوارەوە ١-١ دا ناوی هەندێک لە کەسە بەناوبانگەکان هێنراوە کە نەخۆشی دو جەمسەریان هەبوە:

ئەکتەرەکان: مارلۆن براندۆ، درۆ کاری، جیم کاری، دیک کلارک، ڕادنی دانگرفیلد، ریچرد دریفۆس، پانی داک، ئاشلی جۆد، جۆن ریڤەر، دایمۆن ویانز.

بزنس مانە گەورەکان: هوارد هۆگز، جی پی مۆرگان، رالف نادر:

هونەرمەندەکان: میکلانژ، ڤان گۆک، جاکسۆن پۆلۆک، جۆرج ئۆکیفی.

وەرزشکاران: وایت گۆدن، پیپتەر هانیش، مونیکا سلز، بیرت یانسی، ئەلیزابێس مێنلی، جۆرج لۆگانس، ئۆکسانا بیۆل.

زاناکان: زیگمۆن فرۆید، ئیسحاق نیوتن.

سەرکردە سیاسیەکان: ئەسکەندەری مەکدۆنی، ناپلیۆن پۆناپارت، باربارا بۆش، وینستۆن چەرچڵ، پرێنسس دیانا، فلۆرانس نایتینگەر.

نوسەرەکان: هانس کریستین، ئەندرسۆن، چارلز دیکنز، ویلیام فاکنەر، لاری کینگ، ماری شێلی، مایك والأس.

مۆزیك ژەن، ژەنیار و گۆرانی بێژەکان: لیۆناردۆ کۆهەن، چان دینیڤەر، ستیفن فۆستەر، جەیمز تایلۆر، ناتالی کۆل، پیتر گابریل، ئەلتۆن جۆن، ئالانیس مۆریس، بیلی جۆ، جانت جکسۆن.

خەڵکی هەڵەکانی ژیانیان لەسەر یەك کۆ ئەکەنەوە و دێوێکی لێدروست ئەکەن کە ناوی قەدەرە

نیشانەکانی خەمۆکی

زۆربەی کات دڵم گیراوە، زۆر زو گریانم دێت، بەدەستی خۆم نیە، زۆربەی کاتەکان ماندو و بێزار و بێ حاڵم، هەوسەڵەم لە هیچ شتێك نیە، ئەزانم بەیانی لە ئەمڕۆ خراپترە، هەموی خەتای منە، ناتوانم بڕیاربدەم، ئاگام لە خۆم نیە، وەك بڵێی گێژ بوم، سەر و ملم ئێش ئەکەن و هەرچی دەرمان ئەخۆم باش نابمەوە، هەمو جەستەم کوتراوە و..... ئەمانە و سەدان دەربڕینی تر، زمانی حاڵی کەسە خەمۆکەکانە. ئێستا بزانین خەمۆکی چی نیشانەگەلێکی هەیە.

دیارترین و ئاساییترین نیشانەی خەمۆکی جۆرێك هەستی بیرکردنەوەیە لە شێوەی خەم و خەفەتدا. هەستەکانی تر لە شێوەی نا

ئومێـدی و ڕەشـبینی، تـەنیایی و بـێ کەسـی و حـەز نـەکردن لـە ئەنجامـدانی کار و چالاکیەکاندایە. کەسەکە لەوانەیـە لـە بارودۆخێکدا کـە هۆیـەک بـۆ گریـان و خەفـەت نـەبێت، بگرێـت و خـەمبار ببێـت و بـە پێـچەوانەوە لەوانەیـە لـە بارێکدا کـە ڕوداوێکـی بـە ڕاسـتی خەمهێنـەر ڕوبیداوە، نەتوانێت بگرێت. کەسـی خـەمۆک لەوانەیـە کێشەی هـەبێت لـە خەوتنـدا یـان بـەیانیان زو خەبـەری ببێتـەوە و چیتر خـەو نەیباتـەوە و هەمیـشە خـەواڵو بێـت و یـان بـە پێـچەوانەوە بـەردەوام هەسـت بـە ماندوێتی بکات و زۆر لە ڕادەی ئاسایی زیاتر بخەوێت. کەسـی خـەمۆک لەوانەیە ئیشتیهای لەدەست بدات و لاواز ببێت و یان لە ڕادەی ئاسایی زیاتر بخوات و قەڵەو ببێت. ئەو لەوانەیە خۆی بە کەسێکی بێ چارە و بێ کەس وێنا بکات و لەبەر بونی کەموکوڕتی لاوەکی (یان تەنانەت بـێ ئـەوەی کـەموکوڕی هـەبێت) خـۆی سەرزەنـشت بکـات. کەسـی خـەمۆک نائومێـد و ڕەشـبینە بەرامبـەر بـە خـۆی و دنیـای دەوروبـەر و داهـاتوی. ئەو پەیوەندی پچڕاوە لەگەڵ خۆی، دنیـای دەوروبـەر و چێـژ نابات لـەو چـالاکیانەی کـە پێـشتر بەلایـەوە گـرنگ بـون. ئـەو بـەزۆری ناتوانێـت بڕیاربدات و یان ئەو بڕیارانەی کە داویەتی ناتوانێت جێبەجێیان بکات و سەرنج و وردبینی لەدەست داوە.

هەندێک لە کەسە خەمۆکەکان لەوانەیـە بـێ ئـەوەی کاردانـەوەی دەرونـی وەک خـەم و خەفـەت و نـا ئومێـدی نیـشان بـدەن تـەنیا دوچـاری کێـشەی

جەستەیی وەک سەرئێشە، کوتراوی، ئێشی ماسولکەکان، ناڕەحەتی گەدە و ئالودەبون بە مادەی هۆشبەر ببنەوە. هەرکاتێک قوتابیەک بۆ ماوەیەکی زۆر لە خوێندندا بکەوێت و هیچ کێشەیەک لە سیستەمی فێربون و بیرکردنەوەیدا ڕوونەدابێت، ئەبێت بیر لە خەمۆک بونی منداڵەکە بکرێتەوە. تەنانەت لە ڕادەبەر چالاکبونی منداڵ لە زۆربەی کاتدا بەهۆی خەمۆکی شاراوەوەیە.

نیشانە بنەڕەتیەکانی خەمۆکی و دیاریکردنی

کەسە خەمۆکەکان لانی کەم ٥ لەم نیشانانەی خوارەوەیان بۆ لانی کەم ٢ هەفتە هەیە (بۆ دیاریکردنی خەمۆکی ئەبێت یەکێک لەم دو نیشانە (١) دڵتەنگی (٢) بێ مەیلی یان چێژ وەرنەگرتن لە چالاکی و سەرگەرمیە خۆشی بەخشەکان هەبێت).

١-دڵتەنگی و ناڕەحەتی: زۆربەی کەسە خەمۆکەکان توشی باریکی خەم و خەفەتی زۆر ئەبنەوە و ئەم بارەیان لە زۆربەی ڕۆژەکان (تەقریبەن هەمو ڕۆژێک)دا هەیە و هەمیشە ئامادەن بۆ گریان و بە بچوکترین کاریگەری ئەگرێن. تەنانەت هەندێک کات لەوانەیە ئەم هەستەیان بۆ بابەتە هەست و سۆز بزوێنە ئەرێ و باشەکانیش هەبێت (بۆ نمونە لەوانەیە بە بینینی دیمەنی بێچوە پشیلەیەک کە بە ئارامی لە باوەشی دایکیدا خەوتوە، بگرێت). دەبڕینی لە نمونەی: دڵم گیراوە،

زۆر زو گریانم دێت، بە دەستی خۆم نیە و..... زمانی حاڵی ئەم کەسانەیە.

٢- بێ مەیلی و چێژ نەبردن لە چالاکی و سەرگەرمیە خۆشی بەخشەکان (لە زۆربەی ڕۆژەکان و تەقریبەن لە هەمو ڕۆژێکدا): بە پێچەوانەی ڕابردوەوە کەمترین شت هەیە کە کەسی خەمۆک شاد و خۆشحاڵ بکات و لە بنەڕەتدا حەز و تاسەی نیە بۆ ئەنجامدانی ئەم کارانە. ئەگەر نوکتەیەک بگێڕرێتەوە ببێتە هۆی پێکەنینی هەموان لەوانەیە کەسی خەمۆک تەنیا بە شێوەی ئەکتەرانە (لەبەر ناڕەحەت نەبونی گێڕەرەوەکە) زەردەخەنەیەک بکات، ئەگەر تا پێشتر بە باسی کەباب دەمی پڕ ئەبو لە ئاو ئێستا هیچ جیاوازی ناکات بیخوات یان نا. کەمبونەوەی چالاکی سێکسی یەکەمین شتێکە هاوسەری کەسی خەمۆک ڕوبەڕوی ئەبێتەوە و هیچ چێژ وەرناگرێت لە پەیوەندی لەگەڵ دۆست و خوێشاندا.

تێبینی: تێکچونی چالاکی سێکسی لە پیاواندا لەوانەیە لە شێوەی کەمبونەوەی نزیک بونەوە لە خێزانەکەی یان هەر نزیک نەبونەوە یان زو ڕژان یان بە پێچەوانەوە درەنگ ڕژان بێت و لە ژناندا لە شێوەی ناڕەزامەندی تەواودا بێت بۆ کاری سێکسی.

٣- کەمبونەوەی وزە و ماندویەتی و بێ حاڵی (تەقریبەن هەمو ڕۆژێک): ئەم نیشانانە بە زۆری لە شێوەی ڕستەی وەک: زۆ ماندو ئەبم، بێتاقەت و بێ حاڵم، جەستەم بێ هەستە، هەست بە کوتراوی زۆر ئەکەم، ئەڵێی یەک شاخم بەسەرەوەیە و..... دا دەرئەکەون. کەمبونەوەی وزە و ماندویەتی لە بەیانیاندا بەهێزترە و هەر لەبەرئەمەیە لەوانەیە کەسەکە تا ماوەیەکی زۆر دوای بە ئاگاهاتنەوە لە ناو جێگەدا بمێنێتەوە و یان لە ئەنجامدانی کارەکاندا لاوازبێت. هەرچەندە لە کۆتایی ڕۆژەکە نزیکتر ببێتەوە ماندویەتی کەسەکە کەم ئەبێتەوە و وزەی زیاتر ئەبێت. بە جۆرێک کە یەکەمین کاتژمێرەکانی بەیانی بۆ کەسی خەمۆک خراپترین کاتن.

ئەڵبەتە بۆ هەندێک لە کەسە خەمۆکەکان ئەم بابەتە بە تەواوی پێچەوانەیە و کەسی خەمۆک لە کاتژمێرەکانی عەسردا زۆر ماند و خەمبار و ناڕەحەتە و کاتژمێرەکانی عەسر ناخۆشترین کاتی ڕۆژەکەن و لەهەندێک لە کەسە خەمۆکەکاندا ئەم گۆڕانکاریە ڕۆژانەییە نیە و کەسەکە لە تەواوی ڕوژەکەدا هەست بە بێ حاڵی و خەمباری ئەکات.

٤- گۆڕانی ئیشتیها(کەمبونەوەی کێشی لەش لە ٥٪ زیاتر لە ماوەی یەک مانگدا): کەسی خەمۆک بە زۆری دوچاری کەم ئیشتیهاییەکی بەهێز ئەبێتەوە و لە ئەنجامدا کێشی کەم ئەکات. بەڵام هەندێک کەس

لەوانەیە بە شێوەیەکی کاردانەوەیی زۆر خۆری بکەن و کەمێکیش قەڵەو ببن (ئەم بابەتە لە ژنە خەمۆکەکاندا زیاترە).

ڕێنمایی:بە پێچەوانەی ڕەوتی ئاساییەوە، زۆرێک لە کەسە خەمۆکەکان (بەتایبەت ژنان) بەهۆی شڵەژان و بێ خەوی و کەم جوڵانەوە زۆر خۆر ئەبن و قەڵەو ئەبن.

٥-تێکچونی خەو: کەسی خەمۆک ئاسایی درەنگ خەوی لێئەکەوێت و بەیانیان زو لە خەو هەڵئەستێت و ئیتر ناتوانێت جارێکی تر بخەوێتەوە. هەر لەبەرئەمە لەوانەیە لە دریژایی ڕۆژەکەدا خەواڵو بێت و یان ئەوەی لە ڕادەی ئاسایی زیاتر بخەوێت و یان لە ٢٤ کاتژمێردا تەنیا چەند کاتژمێرێک بخەوێت.

٦-بێ قەراری یان قورسی ڕۆحی و جەستەیی: جوڵە و کاردانەوە و تەنانەت بیری کەسی خەمۆک دوچاری سستی و قورسیەکی بەرچاو ئەبێتەوە، بەجۆرێک کە وەلأم و قسە و جوڵەکانی کەسەکە خاو و خلیچک ئەبنەوە. لە هەندێک باردا (زیاتر لە منداڵاندا) لەوانەیە بە پێچەوانەوە، بەهێز و بێ قەرار ببێت و بشڵەژێت و نەتوانێت ئارام بگرێت. ئەم بابەتە بەتایبەت لە منداڵە خەمۆکەکاندا زیاتر ئەبینرێت.

٧- کەمبونەوەی متمانە و باوەڕبەخۆبون: یەکێك لە تایبەتمەندیە بنەڕەتیەکانی خەمۆکی، کەمبونەوە و لەدەستدانی باوەڕ بەخۆبون و ڕێز لە خۆگرتنە، بەجۆرێك کە کەسەکە خۆی بە بێ توانا و بێ بەها ئەزانێت و هەمیشە سەرزەنشتی خۆی ئەکات و تەنانەت گوناە و تاوانی ئەو ڕوداوانەش کە لە کۆنترۆڵی ئەودا نین ئەگەڕێنێتەوە بۆ خۆی: من مرۆڤێکی باش نیم و هاوسەرەکەم تەنیا لە ڕوی سۆز و بەزەییەوە لەگەڵمدا ماوەتەوە: چیتر هیچ کارێکی باشم لێناوەشێتەوە، زۆر ناشرین و بەد ڕەفتار بوم و..... خۆ لۆمەکردن سەرزەنشت لەوانەیە تەنانەت لە ڕوداوە ئەرێ و باشەکانیشدا هەبێت: من شایەنی ئەم خۆشبەختیە نیم، ئەم سەرکەوتنە تەنیا شانسی و ڕێکەوت بوە و.....

تێبینی: کەسە باوەڕ بەخۆ نەبو و ڕەشبینەکان، ئەوانەی کە خۆیان و جیهان بە خراپ ئەزانن و یان ئەوانەی کە لە بارە ترس هێنەرەکاندا زو هەڵئەچن، ئامادەن بۆ خەمۆکی، ئیتر ئەم بابەتە چ بەهۆی بارودۆخی ڕۆحی و دەرونی کەسەکەوە بێت یان لە نیشانە سەرەتاییەکانی خەمۆکی بێت.

٨- کەمبونەوەی توانای تەرکیز، بیرکردنەوە و بڕیاردان و بیرەوەری: بیر و میشکی کەسی خەمۆك هەمیشە لە باری بیرکردنەوە و پێداچونەوەدایە بە بیر و ڕوداوە نەرێکاندا و لەبەرئەم هۆکارە ناتوانێت

بە وردی سەرنج لە بابەتێکی تایبەت بدات و ناتوانێت چارەسەری کێشە بچوك و سادەکانیش بکات، ئەبێتە کەسێکی لەبیرکەر و بە مانای ڕاستەقینە دەستەپاچە ئەبێت.

ئەم کێشە زۆر باوە و ٨٠ تا ٨٥ی کەسە خەمۆکەکان تیایانداید و زۆرێکیان لەکاتی سەردانکردنی پزیشکدا (یان لەکاتی قسەکردن لەگەڵ کەسانی تردا) یەکەمین ڕستە کە ئەیلێن ئەوەیە من بەم تازەییانە بومەتە کەسێکی لەبیرکەر. ئەم کێشەیە لە منداڵانی کەم تەمەندا بە شێوەی گێژی و بێ ئاگایی و لە منداڵانی قوتابیدا لە شێوەی کەمبونەوەی نمرەی وانەکان و کەوتن لە خوێندندا دەرئەکەوێت.

٩- ئازار و تێکچونی جەستەیی لەئەنجامی بێ ئاگاییەوە و کێشەی چارەسەر کردنی: یەکێك لە کێشە نادیار و ئاڵۆزەکانی خەمۆکی، سەرهەڵدانی کێشەی جەستەییە و لەوانەیە لە شێوەی سەرئێشە، مل ئێشە یان کەمەر ئێشە و ئازاری ماسولکە و (لەوانە ئازاری سنگ) ناڕەحەتی هەناوی (قەبزی، خراپ هەزمکردن) و شتی تریشدا دەربکەوێت. لە تایبەتمەندیەکانی ئەم جۆرە کێشە و تێکچونە فیزیکیە پەیوەست بە خەمۆکیانەوە ئەوەیە کە بە بەدواداچونی پێویست، هۆکارەکانیان دەرناکەون و دەرمانی ئاسایی کاریگەری دروست ناکات

و بەڵام دوای چارەسەرکردنی خەمۆکیەکە (لە رێگەی دەرمان یان دەرون دەرمانیەوە) لە ناوئەچن.

سیناریۆ:خاتونێکی ٢٦ ساڵە بە هۆی سوتانەوە و ئازاری گەدە، قەبزی و هەندێك جاریش ڕەوانیەوە لە چەند مانگی ڕابردودا سەردانی پزیشك ئەکات و وای دەرئەخات کە چەند مانگی ڕابردو لە ژێر چارەسەری دەرمانیدا بوە بەڵام ناڕەحەتیەکەی بە شێوەیەکی تەواو چارەسەر نەکراوە. شیکاری پێویست و ئەندوسکۆپی ئەنجامدرا بەڵام هیچ تێبینیەك تۆمار نەکرا. ئامۆژگاری نەخۆشەکە کرا سەردانی دەروننناس بکات. دەروننناسەکە بە گوێگرتن لە نەخۆشەکە و وردبونەوە لێی، بۆیدەرکەوت کە نەخۆشەکە خەمۆکە و بە چارەسەری خەمۆکی تەواوی کێشەکانی چارەسەربون.

ڕێنمایی: خەمۆکی نەك هەر ئەتوانێت ببێتە هۆی سەرهەڵدانی کێشەی جەستەیی، بەڵکو ئەبێتە هۆی کەمبونەوەی هەست بە ئازار، کەمبونەوەی سیستەمی پارێزگاری لەش و دواخستنی چارەسەری زۆرێك لە نەخۆشیە پزیشکیەکان (بەتایبەت جۆری نەخۆشیە دڕێژخایەنەکان وەك نەخۆشیەکانی ڕۆماتیزم و شێرپەنجە).

تێبینی: زۆرێك لە ئازارە ماسولکەییەکان، کەمەر ئێشە و سەرئێشە، ڕەگ و ڕیشەیەکی ڕۆحی و دەرونیان هەیە (بەتایبەت خەمۆکی) بەڵام

بـــەهۆی گرنگـــی بابەتەکـــەوە، پزیـــشکەکان تـــا بەدواداچـــون بـــۆ هۆکارەکانیان نەکەن، ئاماژە بۆ نەخۆشیە دەرونیەکان ناکەن. ئەڵبەتە ئەمە بەو مانایە نیە کە تەنیا یەک هۆکار لەوانەی سەرەوە لە کاردا بن، بەڵکو لەوانەیە کەسێک هەم توشی کەمەر ئێشە ببێتەوە و هەمیش خەمۆک بێت کە بە چارەسەرکردنی خەمۆکیەکەی کەمەر ئێشەکەشی کەم ئەبێتەوە و بەرەو باشتر ئەڕوات. ئەڵبەتە پێویست بە وتن ئەکات کە خـودی خـەمۆکی ئـەتوانێت کەسـەکە ئامـادە بکـات بـۆ توشـبون بـە نەخۆشیە جەستەییەکان. بۆ نمونە کەسە خەمۆکەکان (بەتایبەت ئەگەر جگـەرە کێشیش بن) زوتـر و زیـاتر توشـی سـەکتەی دڵ ئەبنـەوە. بـەم کۆمەڵـــە نەخۆشـــیە ئـــەڵێن، نەخۆشـــیە دەرون جەســـتەییەکان یـــان ساسکوسوماتیک.

١٠- هەست بە نائومێدی و بێکەسی: کەسی خەمۆک مرۆڤێکی نەرێنیە و بە تەواوی خۆی بە تاک و تـەنیا ئەبینێت و تەنانـەت خۆشەویستی و سـەرنجی کەسـانی تـر بـە بـەزەیی ئـەزانێت و بیرکردنـەوەی خـۆی بـە ڕستەگەلێکی وەک ئەزانم لـە کۆتاییدا ڕاست دەرناچێت و هـەمو شتێک خراپ ئەبێت: یان هیچ کەسێک منی خۆش ناوێت، بێ کەس و تـەنیام و.... ئاشکرا ئەکات. بەڵام لە کەسە بە تەمەنەکاندا ئەم نیشانانە نین و زیـاتر لـە شـێوەی ڕازیبـونی ناچـاری و تـوڕەیی و دڵـساردی (ئایـەتی

یەئس خوێندن و بیانوگرتن و. سەرزەنشت و گاڵتەکردن بە کەسانی تر) دا دەرئەکەوێت.

١١- بیری خۆکوژی یان هەوڵی خۆکوژی: بونی نیشانەیەکی لەم شێوەیە نیشاندەری خەمۆکی بەهێز و تونده و پێویستی بە دەست تێوەردانی هەرچی زوتری پزیشکی دەرونی هەیە: لە ژیان ماندو بوم، ئای خۆزگە ئەمردم، ئەسڵەن بۆچی زیندوم و.....

ڕێنمایی: زۆربەی ئەو کەسانەی کە دەستیان داوەتە خۆکوژی، هیچ قسەو باسێکیان دەربارەی نەکردوە و ئەو بیرە تەنیا لە میشکی خۆیاندا بوە.

ئایا کەسە توشبوەکان بە خەمۆکی هەمو ئەو نیشانانەی پێشەوەیان هەیە؟

نەخێر، هەروەك ئەوەی باسکرا بۆ دیاریکردنی خەمۆکی بونی لانی کەم ٥ نیشانە لەو نیشانە یانزە گروپیەی پێشەوە بەسە بۆ دیاریکردنی خەمۆکی، هەرچەندە زۆرینەی کەسەکان زیاتر لەو نیشانانەیان تیادایە. ئەوەی بۆ دیاریکردنی خەمۆکی پێویستە ئەوەیە کە کەسەکە لانی کەم یەکێك لەنیشانەکانی (١) دڵتەنگی (خەم و خەفەتی نائاسایی) یان (٢) بێ مەیلی و چێژوەرنەگرتنی بە دڵنیاییەوە تیادا بێت.

تێبینی: هەروەک لە پێشەوە باسکرا، لەوانەیە هەندێک لە نەخۆشەکان لە جیاتی بێ ئیشتیهایی، دوچاری زۆر خۆری ببنەوە و لە جیاتی زۆر خەوی دوچاری کەم خەوی ببنەوە. لێکۆڵینەوە نوێیەکان نیشاندەری ئەو ڕاستیەن کە لە کەسانی گروپی کۆتاییدا ئەگەری تووش بون بە نەخۆشی ڕۆحی و دەرونی و پێشینەی خراپ سود لێوەرگرتن (دەرونی یان سێکسی) زیاترە. هەروەها لە سەر بنەمای دۆزینەوەکان، ئامۆژگاری ئەکرێت کەسانی ئەم گروپە وا باشترە لە ژێر گروپی خەمۆکی نا ئاستاییدا پۆلێن بکرێن. لە نزیکەی ٣٠٪ ی نەخۆشە خەمۆکەکان لەم گروپە پێکدێن و ڕێژەی بیری خۆکوژی، تێکچونی دەرونی و بێ توانایی لە خۆ چارەسەرکردندا وا پێویست ئەکات چارەسەری زۆرتر و بەهێزتری بۆ بەکاربهێنرێت.

بۆچی لە ناو کەسە خەمۆکەکاندا ئالوودەبون بە مادەی هۆشبەر باوترە؟

یەکێک لە هۆکارە بنەڕەتی و باوەکانی ئالوودەبون خەمۆکیە. هەروەک لە بابەتەکانی داهاتودا ئەیخوێننەوە، لە مێشکی کەسی خەمۆکدا ئاشوبێک هەڵگیرساوە و هەمیشە لە باری پێداچونەوەدایە بە دەربڕین و ڕوداوە ناخۆشەکانی ژیانیدا کە پەستانێکی زۆر ئەخاتە سەر کەسەکە و کاردانەوەی بەرگریکارانەی هەندێک لەم کەسە خەمۆکانە بۆ ڕوبەڕوبونەوەی ئەم پەستان و دڵەڕاوکێیانە پەنابردنە بۆ مادەی

هۆشبەر. لەبەرئەوەی مادەی هۆشبەر سیستەمی هەست و سۆز و ئەقڵی کەسەکە ئەجوڵێنێت.

ئێستا لە خوارەوە باسی حاڵی چەند نەخۆشێکی خەمۆک ئەکەین:

سیناریۆی یەکەم: سۆزان هەستی ئەکرد کە کێشێکی قورس بەستراوە بەدەست و پێیەکانیەوە. تەواوی وزە و هێزی خۆی کۆکردەوە بۆ ئەوەی بتوانێت دەنگی کاتژمێرەکەی بوەستێنێت و دواتر بە جۆرێک لە ناو جێگەکەیدا کەوت وەک بڵێی دارێکی سەرئاو کەوتوە.

تەنانەت دوای دە کاتژمێر خەوتن هێشتا خەواڵو بو، پشت و کەمەری ئازاریان هەبو، سەری هێندە ئێشی ئەکرد وەک بڵێی پێیاندا ئەکێشا، لە تەواوی جەستەیدا هەستی بە کوتراوی و وەرەم ئەکرد. سۆزان ئارەزوی ئەکرد بیتوانیایە هەمو ڕۆژەکە لە ناو جێگەکەیدا نەیەتە دەرەوە، جێگەیەک کە ئارام و گەرم و هێمن بو بەاڵم نەیئەتوانی تێیدا بمێنێتەوە. ئەو کاری زۆری هەبو کە ئەبو ئەنجامیان بدات. ئەگەرچی سۆزان سی و چوار ساڵ زیاتر نەبو بەاڵم وەک خۆی ئەڵێت هەست ئەکەم شەست ساڵم.

کاتێک هاوسەرەکەی سۆزان –میهرداد– لە جێگەکەی هەستایەوە و بە دەنگێکی پڕ لە شادی و خۆشحاڵیەوە دەستیکرد بە گۆرانی وتن،

سۆزان حەزی ئەکرد شتێك بکێشێت بە ڕویدا و هاوار بکات: چ شتێك هەیە مایەی خۆشحاڵی بێت؟ بەاڵم بە باریکی قورسی هەست بە گوناهەوە، بەتانیەکەی لە سەر خۆی البرد و هێنایەوە بیری خۆی کە: من هیچ مافێکم نیە تووڕەبم لە میهرداد، من شایستەیی کەسێکی هێندە میهرەبان، ئارام و تێگەیشتوم نیە، ئەسڵەن ئەمە موعجیزەیە ئەو لەگەڵمدا سازگارە.

بیستنی دەنگی میهرداد کە سەرقاڵی لە خەو هەستاندنی کوڕە هەشت و شەش ساڵەکانی بو، تەنیا هەستی بێچارەیی و بەدبەختی سۆزانی زیادئەکرد. لەبەرئەوەی هەستی ئەکرد ئەوە ئەرکی ئەوە ئەبێت منداڵەکانی هەستێنێت و دەستیکرد بە ژماردنی ئەو بابەتانەی کە وەك دایکێك لە ئەنجامدانیاندا کەموکوڕتی نواندوە و شکستی هێناوە.

سۆزان هێشتا کاتێك بێ جوڵە بو و هەستی بە ماندویێتی ئەکرد، بۆیەرکەوت دوبارە هەر ئەو بارەی بەسەردا دێتەوە کە وەك بڵێی قورگی ئەگرن و چاوەکانی پڕ ئەبن لە فرمێسك. ئەو وای پێشبینی ئەکرد کە ڕۆژەکەی خراپ ئەبێت. دوای چەند خولەکێك سەیری جلەکانی کرد لە کۆمەدەکەیدا هەڵواسرابون و ڕقی لە هەمو ئەو شتانە ئەبویەوە پەیوەست بون بەوەوە. ڕقی لە خۆی بو کە زیاد لە پێویست قەڵەو بوە و چیتر ناتوانێت هەندێکیان لەبەربکات. وا پێشبینی ئەکرد

دوای گەیشتنە شوێنی کارەکەی ئەبێت چاوەڕوانی غەیبەت و گاڵتەی هاوکارەکانی بێت. ئەو تەنانەت دەنگی خۆی ئەبیستێت کە هاوارئەکات و بە بێ ئارامی داوایان لێئەکات بێدەنگ ببن (لە مێشکی خۆیدا) تا بتوانێت تەرکیز بکاتە سەر کارەکەی و لە کۆتایی ڕۆژەکەدا ئیشێك ئەکات یان قسەیەك ئەکات کە مێرد و منداڵەکانی تورە بکات و ئەوانیش لە دڵی خۆیاندا ئەڵێن: سەرنج مەدەن لە دایکمان، ئەو دوبارە لە یەکێك لە حاڵەکانی خۆیدایە (ئەڵبەتە سۆزان لە حاڵەتێکی لەوشێوەیەدا بو، (خەمۆکی درێژخایەن یان دیس تایمی).

سیناریۆی دوەم: مەرزیە ژنێکی پەنجا ساڵەی جەستە بچوك و زۆر هەستیار و شڵەژاو بو و بەدەست خەمۆکی درێژخایەنەوە ئەینالاند. لە ماوەی سالاڵنێکی زۆردا ئەو و مێردەکەی حەمید بە هۆی خراپی باری ئابوریانەوە بەرگەی سەردەمێکی زۆر بێ پارەیی و سەختیان گرتبو بەاڵم لە ماوەی دەیەی ڕابردودا بە هۆی کردنەوەی پارکێکی گەورە لە نزیك دوکانەکەیانەوە باری ئابوری و ژیانیان زۆر باش بو بو. سەرەڕای ئەم گۆڕانە لە باری ئابوریاندا، مەرزیە وا بیری ئەکردەوە کە ئەو و حەمید لە بارودۆخێکی دارایی ترسناکدان و لەگەڵ ئەو هەموە سەخت هەوڵدانەدا بە ڕێژەی پێویست پارەیان نابێت بۆ خانە نشین بون. حەمید هەمیشە مەرزیەی دڵنیائەکردەوە کە ماوەی پیریان لە هەژاریدا بەسەر نابەن. بەاڵم مەرزیە باوەڕی بە قسەکانی نەئەکرد و هەر حسابی

ئەکرد و حسابی ئەکر تا دڵنیا ببێتەوە ئایا بە ڕێژەی پێویست پارەیان ئەبێت تا ١٥ ساڵی تر بە ئاسانی بژین؟ لە ترسی ئەوەی نەوەك گۆڕانکاریەکی بەهێز لە نرخی کاڵا و کەلوپەلەکاندا ڕوبدات هەمیشە بە حەمیدی ئەوت هەرچەند ئەتوانێت، کاڵای زیاتر بکڕێت و لە گەنجینەدا هەڵیبگرێت تا لە کاتی گرانبوندا توشی کێشە نەبنەوە.

کاتێك دەربارەی پارە نیگەران نەبو، دەربارەی تەندروستی نیگەران بو. ئەگەرچی بەم دواییانە دوای شیکاریەکان دەرکەوتبو بە تەواوی تەندروستە و کێشەی نیە، بەڵام ئەو دڵنیابو کارەساتێك بە ڕێوەیە و بەم زوانە نەخۆشیەکی کوشندە و ترسناك سەرومۆقلەی خۆی نیشان ئەدات. هەر بەو خێراییەی دەربارەی هەر نەخۆشیەك شتێکی ئەبیست یان فێرئەبو، دەستیئەکرد بە گەڕان بۆ هێما و نیشانەکانی ئەو نەخۆشیە لە خۆیدا. بە تایبەت نیگەرانی ئەوە بو توشی نەخۆشی شێرپەنجە ببێتەوە. هەندێك لە شەوان کاتێك بێدار بو، پاڵئەکەوت و نیگەرانی خانە وەرەمیەکان بو کە لەوانەبو بە ئارامی لە شوێنێکی جەستەیدا لە باری گەشەکردندابن.

سیناریۆی سێیەم: فاتمە ژنێکی ٤٥ ساڵەی خوێندەوارە، ٣ منداڵی هەیە و مێردەکەشی تا دیپلۆمی خوێندوە و لە بارێکی دارایی باشدا هەمویان پێکەوە ئەژین. ئەو لە کاتی سەردانی کلینیکدا زۆر نیگەران و

خەمبار بو و چەندین جار لەکاتی گفتوگۆدا ئەگریا و هاوسەرەکەی بە تاوانبار ئەزانی بۆ ئەو گۆڕانکاریە دەرونیەی بە سەریدا هاتبو و بەردەوام ئەو هەڵسوکەوتە خراپ و بێڕێزیانەی مێردەکەی ئەهێنایەوە بیری خۆی کە بە هۆی ماڵە باوانیەوە لەگەڵیدا کرابو. لەکاتێکدا کچەکەی ئەیوت ئەو بابەتانە واش نین کە دایکی بانگەشەی بۆ ئەکردن. ئەو وتی: باوکم هەندێك جار یارمەتی دارایی ماڵە باوانی خۆی ئەدا کە لە چاو سەروەتی باوکمدا ئەم بابەتە هیچ گرنگ نەبو و هیچ زیانێکی بۆ خێزانەکەمان نەبو.

فاتمە یەك مانگ دوای چارەسەر لە کاتی سەردانکردنی کلینیکدا کاتێك پرسیاری لێکرا دەربارەی بۆچونەکانی مانگێك لەمەوبەری، زۆر بە ئارامی و سادەیی بە لایاندا تێپەڕی و وتی:((شتێکی ئەوەندە گرنگ نیە تا بمەوێت قسەی دەربارە بکەم!))

نیشانەکانی خەمۆکی لە منداڵان و گەنجاندا

بە پێی ئاماری وڵاتە یەکگرتووەکان نزیکەی ٢٪ ی منداڵان و ٥ بۆ ٨٪ی مێردمنداڵان خەمۆکن و ئەگەر بمانەوێت بە شێوەی بەراورد ڕێژەی خەمۆکی لە منداڵانی وڵاتەکەماندا بزانین لەوانەیە بگاتە ٢٠٪. نیشانە. هێماکانی خەمۆکی لە منداڵاندا جیاوازە لە گەورەکان و زیاتر لە شێوەی گۆڕانی ڕەفتاردایە. لە منداڵە کەم تەمەنەکاندا لەوانەیە

نیشانەکانی وەک خۆنەخۆش خستن (بە درۆوە خۆ بە نەخۆش دەرخستن)، ئارام نەگرتن و بێ قەراری (لە جیاتی خەم و خەفەت)، ناڕازیبون یان بە سەختی چون بۆ قوتابخانە، پەیوەست بون بە یەکێک لە دایک و باوکەوە، نیگەرانی و دڵەڕاوکێ لە ئەگەری لەدەستدانی دایک یان باوک و مێرد منداڵ و گەنجان لەوانەیە ڕوگرژ، ناوچاوتاڵ، شەرمن و یان ناڕەحەت بن، لە قوتابخانە کێشەیان هەبێت و یان ببنە منداڵێکی شەڕانی و خو و ڕەوشت خراپ و یان ئەوەی توشی کەوتن ببنەوە لە وانەکانیاندا. لەو ڕوەوە کە سەردەمی منداڵی و مێردمنداڵی سەردەمی گەشەکردن و گۆڕانکاری بەردەوامە، لەبەرئەمە ژۆرێک لە دایک و باوکان سەریان لێئەشێوێت کە ئایا ئەم گۆڕانکاریانە ئاسایین یان نا؟ بە شێوەیەکی گشتی، هەرکاتێک گۆڕانکاریەکی هەستپێکراو و ئاشکرا لە هەڵسوکەوت و چالاکیەکانی منداڵ و مێردمنداڵەکانتاندا هەستپێکرد و یان ڕاهێنەرەکانیان بۆیان باسکردن، باشترە لەگەڵ پسپۆڕێکی منداڵان و دەروناسێکی منداڵاندا ڕاوێژبکەن.

تێبینی: لە منداڵ و مێردمنداڵاندا ڕەق ڕەفتاری لەوانەیە لە شێوەی زو هەڵچوندا دەربکەوێت.

ڕێنمایی: ئەگەرچی زۆربەی گۆڕانکاریەکان لە خو و نەریتی منداڵ و مێردمنداڵانی خەمۆکدا بۆ شێوەی نەرێ و ناخۆشن (کەوتن لە

قوتابخانە، هەڵهاتن لە قوتابخانە، زبری و ئالودەبون) بەڵام لە هەندێك باردا لەوانەیە ئەرێ و باش بن و لە شێوەی زۆر سەعی کردن و سەرقاڵی بێت بە کاری ترەوە بۆ ڕازیکردن و سەرنجڕاکێشانی کەسانی تر.

نیشانەکانی خەمۆکی لە پیاواندا

ئەگەرچی بڵاوبونەوەی خەمۆکی لە پیاواندا نیوەی ڕێژەی ژنانە بەڵام ڕێژەی بە هێزیەکەی لە پیاواندا زیاترە و ڕێژەی خۆکوژی (سەرکەوتو) لە پیاواندا چوار بەرامبەری ژنانە. بەهۆی بیروباوەڕە کۆمەڵایەتی و کلتوریەکان و بە عەیب و شورەیی تەماشاکردنی خەمۆکی (وەك نەخۆشیەك) و پێگە کۆمەڵایەتی و کاریەکانەوە خەمۆکی لە پیاواندا لە جیاتی ئەوەی لە شێوەی خەم و خەفەت، بێکەسی و نائومێدیدا دەربکەوێت، زیاتر لە شێوەی قورسگیری و خو و ڕەوشت ناشرینیدا دەرئەکەوێت، ماندوێتی و کەنەفتی، تووڕەیی، دڵساردی، نقومبون لە کار و یان پەنا بردن بۆ مادەی هۆشبەر یان مەشروبدا دەرکەوێت و کەسەکە هەوڵبدات تا ئەم نەخۆشیەی لەبەرچاوی خێزان، هاوڕێ و هاوکارەکان و تەنانەت پزیشکەکانیشدا بشارێتەوە و هەر لەبەرئەمە خەمۆکی لە پیاواندا کەمتر ئەناسرێتەوە.

تێبینی: بە پێچەوانەی ژنانەوە چالاکی سێکسی پیاوانی خەمۆک (جۆری درێژخایەنی سوک یان دیس تایمی) لەوانەیە ئەوەندەش کەم نەبێتەوە و زیاتر لە شێوەی زو بە ئۆرگازم گەیشتندا دەربکەوێت.

سیناریۆ: مەجید مامۆستای سەرەتایی بو و نزیکەی سی سالّ ئەبو. بە ڕوکەش هەمو شتێکی دەربارەی خەمۆکی ئەزانی، لەبەرئەوەی دایکی سالاّنێك خەمۆکیەکی بەهێزی هەبو و پێداگری لەسەر خەمۆك نەبون ئەکردەوە. کاتێك بۆ یەکەمین جار بینیم، وەك پێشتر ئیشتیهای نەبو و کەمتر حەزی لە ئەنجامدانی ئەو چالاکیانە بو کە پێشتر چێژی لێوەرئەگرتن. ئەگەرچی ڕازی و خۆشحالّ بو بە ساتە زو تێپەڕە خۆشەکانی ژیان، بەلاّم نەیئەتوانی ئەو ماوەیەی ژیانی بێنێتەوە بیر خۆی کە خۆشحالّیەکانی لە یەك دو ڕۆژ زیاتر درێژەی کێشابێت. ئەو وتی:((هیچ شتێك بە ڕاستی کاریگەری لەسەرم نیە، هەمو شتێك زۆر ئەقلاّنی و ڕێکوپێکە. هێشتا ئەچمە سەر کار، هێشتا بەرنامەڕێژی ئەکەم بۆ ئەوەی وانەکانم سەرنجڕاکێش و سودمەند بن. سەرنجی چالاکیە لاوەکیەکانی قوتابیەکانم ئەدەم و مۆڵەت ئەدەم قوتابیەکانم بزانن هەرکاتێك پێویستیان بە قسەکردن هەبو، من ئامادەم گوێیان لێبگرم.))

مەجید شاعیرێکی بە توانابو و تامەزرۆییانە چاوەڕوانی کۆبونەوە مانگانەییەکانی شاعیرەکانی ئەکرد کە لە نزیک ماڵەکەیاندا ڕێکئەخرا. ئەو ڕونی ئەکاتەوە کە: "لە ئێستادا خۆم ناچار ئەکەم لەو کۆبونەوانەدا بەشداری بکەم. ئەڵبەتە کاتێک ئەگەمە ئەوێ هێشتا هەستێکی خۆش دامئەگرێتەوە بەڵام بە ڕاستی هەوڵ و وزەیەکی زۆری ئەوێت تا بتوانم لە ماڵ بێمە دەرەوە." (چیتر ئەو تاسە و زەوقەی جارانم نیە.)

مەجید دانی پێدانا کە هەست بە تەنیایی و خەمۆکی ئەکات، هەروەک ئەگەری هەیە هەرکەسێک لەوانەیە هەندێک کات هەستێکی هاوشێوەی هەبێت، بەڵام تەنانەت وزەیەکی زۆریش ناتوانێت بیرۆکەیەکی تیادا دروستبکات کە بچێتە دەرەوە و لەگەڵ خەڵکی تازەدا پەیوەندی ببەستێت. مەجید هەندێک کات ئارەزوی ئەکرد ئای خۆزگە ئەیتوانی بگەڕێتەوە بۆ ژیانە بێ لێپرسراوێتیەکەی ڕابردو و ئەو هاوڕێیەتیە ئاسانەی سەردەمانێک لەگەڵ هاوڕێکانیدا لە زانکۆدا هەیبو. لەو سەردەمەدا خۆشحاڵ و خۆشبەخت و لە خۆ دڵنیابو. بەڵام هەرگیز چاوەڕوان نەبو چیتر هەستێکی بۆ دروست ببێت بەو خۆشیەی جارانەوە. ئەو بە بێ هیچ تامەزرۆییەک بە شان هەڵتەکاندن قسەی ئەکرد، وەک بڵێی لەگەڵ خۆیدا بڕیاریدابو تا کۆتایی ژیانی ئاوا خەمۆک بژی.

تێبینی: زۆرێك لە کەسە خەمۆکەکان (و تەنانەت کەسە نزیکەکانیش) نازانن چ شتێك ڕوویداوە. تەنیا ئەزانن شتێکی نا ئاسایی و ناڕەحەتکەر لە دەرونیاندا هەیە.

نیشانەکانی خەمۆکی لە پیریدا

هەندێك لە خەڵکی بە هەڵە باوەڕیان وایە خەمۆکی لە سەردەمی پیریدا شتێکی ئاساییە و ئێستا ئەگەرچی بە هۆی زیادبونی تەمەن و لە ئەنجامی زۆربونی نەخۆشەکان، کاریگەری لەدەستدانی کار و خانەنشین بون، لەدەستدانی هەندێك لە هاوڕێیان، گۆڕانی بارودۆخی خێزانی (جیابونەوەی ڕۆڵەکان و دامەزراندنی خێزانی سەربەخۆ) ئەبێتەهۆی ئەوەی خەمۆکی لە سەردەمی پیریدا باو تر بێت بەڵام خەمۆکی لەهەر تەمەن و ڕەگەزێکدا نائاساییە و بە نەخۆشی دائەنرێت. خۆشبەختانە ٨٠٪ خەمۆکی کەسە بە تەمەنەکان بە چارەسەر (چارەسەری دەرمانی و چارەسەری دەرونی و هەندێك کات هەردوکی بە یەکەوە) بە شێوەیەکی تەواو باش ئەبێتەوە و کەسەکە ژیانێکی چالاکانەی ئەبێت. بە داخەوە کەسە بەتەمەنە توشبوەکان بە خەمۆکی بێزارن لە دەربڕینی هەستی نا ئومێدی، خەم و خەفەت، کەمبونەوەی حەز و تاسە بۆ چالاکی و سەرگەرمیەکان و زیاتر لە شێوەی کێشەی فیزیکی (بە تایبەت ئازارگەلێك کە هیچ هۆیەك نادۆزنەوە بۆیان)

ڕەفتـاری ناشـرین، بیـانوگرتن و زو هەڵـچون و زو خەفـەت خـواردن و هەستیاریدا دەرئەکەوێت.

سیناریۆ: باوکم هەمیشە کەسێکی خۆشحاڵ و لەسەرخۆ بو، تا ئەوەی ناچار بو خانەنشین ببێت. لە کاتێکدا ئەیوت هیچ بەلایەوە گرنگ نیە و بەرنامـەی زۆری هەیـە بـۆ ئـەو ماوەیـەی لـە ژیـانی کـە مـاوە. بـەڵام ڕاستیەکەی ئەوە بو هەستی ئەکرد هاوسەنگی لەدەستداوە. بو بوە کەسێکی نەرێ بیرکەرەوە و تورە. ئەیوت: چیتر هیچ کەسێك پێویستی پێـی نیـە. لەکاتێکـدا دایکـم هـەوڵی ئـەدا کـاتێکی زیـاتری لـە گەڵـدا تێپەڕێنێت، بەڵام هێندە سەرگەرمی کاری ئەنجومەنی ناوچەکە بو، هیچ کـاتێکی بـۆ نەئەمایـەوە. کـەم کـەم باوکم دەستیکرد بـە گاڵتـەکردن بـە دایکم و هاورێ و کارەکانی.

هەمومانی شێتکردبو. ڕەخنەی لـە هـەمو شتێك ئەگرت. هـەر قسەیەکی ئەکرد بۆ سووککردنی کەسێك یـان شتێك بو. هـەرگیز قسەیەکی باشی پێ نەبو بۆ وتن. لە هیچ کارێکدا خۆبەخشانە بەشداری نەئەکرد. بـەس بـە تـەنیایی دائەنیـشت و واقـی لـە تەلەفزیۆنەکـە وڕئـەما. بـەرە بـەرە جۆرەکانی سەرئێشە، گەردن ئێشە و کێشەی هـەناوی تیایـدا دەرکـەوت و دواتـر توشـی سـەکتەیەکی بـەهێزی مێشك بویـەوە و چـیتر هـەلی بـۆ نەڕەخسا چێژ لە خانە نشین بونەکەی وەربگرێت.

کاریگەریەکانی خەمۆکی لەسەر خێزان

خەمۆکی نەک هەر ژیانی کەسەکە لەکارئەخات بەڵکو وەک ئاگرێک کە ئەکەوێتە ناو دارستان، داوێنی هەمو خێزانەکە ئەگرێتەوە. زۆرێک لە دایکە خەمۆکەکان، منداڵەکانیشیان توشی خەمۆکی ئەکەن. لە هەمانکاتدا، پێچەوانەکەشی ڕاستە. منداڵی دایک وباوکە خەمۆکەکان بە نیسبەت ئەو منداڵانەوە کە دایک و باوکیان خەمۆک نین، زیاتر ئەکەونە بەر توشبون بە خەمۆکی. ئەگەری توشبونی ئەو منداڵانەی هەم دایک و هەم باوکیان خەمۆکن چوار بەرامبەری منداڵە ئاساییەکانە.

*منداڵان: لەوانەیە منداڵەکانی کەسی خەمۆک زیاتر لە کەسانی تر توشی کێشە و ئازار ببنەوە. یەکێک لە بارودۆخە باوەکان لە دایکە خەمۆکەکاندا، بێ حەوسەڵەیی و کەمبونەوەی بەرگەگرتنە لەبەرامبەر منداڵەکانیاندا. دایکێک کە تا ئێستا زۆر دڵسۆز بوە و سەرقاڵی پەروەردەکردن و پاراستنی منداڵەکەی بوە و زۆر ئارام و بە حەوسەڵە بوە بە سەرهەڵدانی خەمۆکی گۆڕاوە بۆ ژنێکی بۆڵەبۆڵکەر و زۆر بە ئاسانی هەڵئەچێت و ئەقیژێنێت بەسەر منداڵە بچوکەکانیدا و تەنانەت زۆر بە ئاسانی ئازاری جەستەییان ئەدات. ئاسایی ئەم دایکانە دوای ئازار پێگەیاندنەکە زۆر ناڕەحەت و تورە ئەبن و بە هەستی گوناهەوە خۆیان جوێن باران ئەکەن.

ئەم بارە لە باوکەکانیشدا ئەبینرێت بەڵام چونکە زۆربەی کاتەکانیان لە دەرەوە بەسەر ئەبەن کەمتر تیایاندا دەرئەکەوێت:

سیناریۆ: رەزا پیاوێکی ٣٧ ساڵەیە، ساڵێکە پەفتاری گۆڕاوە و لەو گۆڕانکاریانەش بێ حەوسەڵەیی، حەز لە کار نەکردن، بێ خەوی، بیرکردنەوەی خراپ و تۆپەیی. خاڵێك کە لە پەفتاریدا زۆر جێی سەرنج بو، تۆپەیی و کەمبونەوەی بەرگەگرتنی کوپە ٥ ساڵانەکەی بو، بە جۆرێك لە ژوری چاوەڕوانیدا بە هۆی داواکردنی ئاو لە لایەن کوپەکەیەوە، زللەیەکی لێدا و وتی بۆچی ئارام ناگریت؟ دوای بینینی دکتۆر ئاوت ئەدەمێ و لە کاتی چاوەڕوانیکردنی سەرەی دکتۆریشدا بەرامبەر بە بچوکترین جوڵەی کوپەکەی هەستیار بو و لێی تورە ئەبو و بە جوڵەیەکی بەهێز لە جێی خۆی دایئەنیشاندەوە.

*دایك و باوك: دەست و پەنجە نەرمکردن لەگەڵ خەمۆکیدا بەتایبەت خەمۆکی دایك و باوك زۆر کێشەیە چونکە شوناسی خودی خۆتان لە ژێر پرسیاردایە. ئێوە ناتوانن بە تەواوی وەك کەسێکی کامڵ و پێگەشتو هەڵسوکەوت بکەن (ڕوبەڕوی کاردانەوە و بەرگری دایك و باوکتان ئەبنەوە) و لە لایەکەوە ناتوانن لە مانڵ هەڵبێن و خۆتان ڕزگاربکەن لە لێپرسراوێتی. لەم بارەدا بۆ ڕوبەڕوبونەوەیەکی

تەندروستی ئەم بابەتە پێویست بە زانیاری پێویست ئەکات دەربارەی خەمۆکی و شێوازی پووبەڕووبونەوەی.

*هاوسەر: ئەگەرچی خەمۆکی دایک و باوک، لە کاتێکێکدا منداڵەکان ئەبێت هەوڵبدەن بۆ پەرستاری و پارێزگاری لە دایک و باوکیان، ئەکرێت تاقەت پڕوکێن بێت، بەڵام خەمۆکی هاوسەر کارەساتبارترە. تەرخانکردنی کات و وزە بۆ چاودێریکردنی کەسی خەمۆک نەک هەر لە ڕوی مادیەوە بەڵکو لە ڕوی ڕۆحیشەوە زیانی زۆری هەیە بۆ هاوسەر و هەروەها تەواوی خێزانەکەش.

خەمۆکی یەکێک لە ژن و مێرد کاریگەری لە سەر زۆر لایەنی ژن و مێردایەتی هەیە. ئێوە کە تا ماوەیەک لەمەوبەر ژیانێکی خۆش و سەرکەوتوتان هەبو ئێستا ئەبێت ئاگاداری هاوسەرە نەخۆشەکەتان بن. پەیوەندیتان بە هاوسەنگی نامێنێتەوە، ڕۆڵتان لە ژیاندا گۆڕاوە و زیاتریش ئەبێت. نەک هەر ئەبێت بگەن بە کارەکانی دەرەوەیماڵ بەڵکو ئەبێت ئەرکی کارەکانی ماڵەوە و چاودێری منداڵەکانیش لە ئەستۆ بگرن.

لەو ڕوەوە کە خەمۆکی هاوسەرەکەتان، جل لەبەکردن یان چونەدەرەوەی زۆر لا قورس ئەکات، ئەمە وائەکات ژیانی کۆمەڵایەتیشتان بەرەو لاوازی بچێت. چیتر هاوسۆزی نواندن کارێکی

ئیختیاری نیە لەبەرئەوەی هاوسەرەکەتان یان زۆر بە ئاسانی دڵی ئەشکێت یان گۆشەنشینی ئەکات یان کەمتر قسە ئەکات. لەبەرئەمە مەیدانەکە بە پوتاندا تەنگتر و تەنگتر ئەبێتەوە. ئەم بابەتە ئەبێتە هۆی ئەوەی هەستی هاوەردیتان نەمێنێت بەرامبەر بە کەسە خەمۆکەکە و لەو بارە بێزاربن کە خەمۆکی خێزانەکەی گرتوەتەوە و لەوانەشە لە کەسە خەمۆکەکەش بێزار بن.

سیناریۆی یەکەم: دایکم خەمۆکە بەڵام لای هاوڕێکانی بە جۆرێکی تر خۆی نیشان ئەدات. باوکم ٥ ساڵ لەمەوبەر کۆچی دوایی کرد. تەقریبەن هەر ئەو کاتە دایکم ناچار بو لەو ماڵە گەورەیەی کە هەمومان تیادا گەورە بو بوین بڕوات. چونکە ئەو ماڵە دو نهۆم بو و سەرکەوتن بەسەر پلیکانەکانیدا زۆر قورس بو بۆی. بەڵام خانوە تازەکەی زۆر جوانە و تەقریبەن ئەوەندە گەورەیە جێی هەمو کەلوپەلە دێرینەکانمان تێدا ببێتەوە. ئەو خزمەتکارەش لەسەردەمی منداڵی من و براکانمەوە ئیشمان بۆ ئەکات، هێشتا لەگەڵیایەتی. لەبەرئەمە تەنیا نیە. لەو ڕوەوە کە باوکم پارەی پێویستی بۆ بەجێهێشتبو، هیچ جۆرە نیگەرانیەکی ماددی نیە. ئەو ئەبێت ئێستا خۆشحاڵ بێت و چێژ لە ژیانی وەربگرێت بەڵام وانیە.

هاوڕێکانی وا بیرئەکەنەوە زۆر ئازا و خوێنساردە. ئەو خۆی مۆڵەتی پێداون کە بیبەنە دەرەوە و خۆشحاڵ بن. ئەوان ئەڵێن :"دامـاوە سوهەیلا مەگەر کارەکان باش ئەنجام نادات" یان ((سوهەیلا زۆر بەهێزە)) ئەو سیمبولی بەرگەگرتن و خۆڕاگریە" و دایکشم تەنیا بزەیەکی ساردیان بە پودا ئەکات.

بەڵام لە ماڵەوە ئەم سیمبولی بەرگەگرتنە، تێکئەشکێت. من هەرکاتێك بتوانم سەردانیان ئەکەم بۆ نانی نیوەڕۆ ئەچم بۆ ئەوێ کە ئەڵبەتە ئاسایی لە ناو جێگە خەوەکەیدایە، وا خۆی دەرئەخات ماندوە. لێی ئەپرسم حەز لە چی ئەکات بیخوات؟ شانەکانی هەڵئەتەکێنێت و ئەڵێت هیچ جیاوازی نیە. وەك ئەوەی دیارە ناتوانێت هیچ بڕیارێك بدات. هەندێك کات تەنیا دائەنیشێت و فرمێسك ئەڕێژێت. بە ناڵەوە ئەڵێت :خۆزگە منیش بمردمایە. وا باشە بڕۆیت و نیگەرانی من نەبیت.

لەمەش خراپتر ئەوەیە براکانم بەبێ پێداگری من نە تەلەفونی بۆ ئەکەن و نە سەردانیشی ئەکەن. دایکم ئەوەندە سارد و بێتاقەتانە هەڵسوکەوت لەگەڵ ئەو شتانەدا ئەکات ئەوان ئەیانەوێت قسەبکەن دەربارەیان کە ناچارئەبن تەنیا بە بێدەنگی دابنیشن و دواتر تەلەفون بۆ من ئەکەن تا بڵێن چیتر ناڕۆن بۆ لای. ئەوان توڕە و دڵشکاون. حەز ناکات هیچ یەکێك لە نەوەکانی تەنانەت بۆ سەردانیش بچێت بۆ لای.

کاتێك بە تەلەفون قسەی لەگەڵ ئەکەم بە دەنگێکی لەسەرخۆ و بێ گۆڕانکاری قسەم لەگەڵدا ئەکات. هەندێك جار لە نێوانی قسەکانیدا ئەوەندە بێدەنگ ئەبێت وا ئەزانم تەلەفونەکەی داخستوەتەوە.

لەگەڵ ئەوەشدا بەم تازەییانە دایکم وەك هەژارەکان جل لەبەرئەکات، بەڵام ناهێڵێت بیبەمە دەرەوە بۆ کڕینی جلی تازە. کاتێکیش جلێکی تازەی بۆ دێنم تاقیبکاتەوە، ئەڵێت: ماندوم، نازانم بۆ دڵەڕاوکەمە.

خەمۆکی ئەتەنێتەوە بۆ کەسانی تری خێزان

سیناریۆی دوەم: ماوەیەکی زۆر بەرگەی گۆڕانکاری هەڵسوکەوتی هاوسەرەکەمم گرت. بە خۆمم ئەوت مورتەزا هیچ کێشەیەکی نیە. لەبەرئەوەی کاروکاسبی لاوازە، تۆزێك ناڕەحەتە. ئێمە فرۆشگایەکی جلوبەرگمان هەیە لە سەنتەرێکی کڕین و فرۆشتندا و بەڕێوەی ئەبەین، بەڵام بەم تازەییانە فرۆشگایەکی تر کراوەتەوە کە داشکاندنێکی تایبەت ئەکات و نرخی کاڵاکانی ئێمەی داشکاندوە. کار و کاسبی ڕەونەقی نەماوە. کێ هەیە ناڕەحەت نەبێت؟

وا بیرم ئەکردەوە ئەم بابەتە تەواو ئەبێت. وێنام ئەکرد بە دڵنیاییەوە لەبەر ئەم هۆکارەیە مورتەزا ئەوەندە لێم دورکەوتوەتەوە و ئارەزوی سێکسیی دابەزیوە. هەوڵمداوە دەرکی بکەم، ئارامگر بم و هەمو ئەوە

ئەنجام بدەم کە هاوسەرێکی باش ئەنجامی ئەدات. بەڵام باشتر نەبوە. پێشنیارم بۆ کرد بچێتە لای دکتۆرێک، بەڵام ئەزانم ناڕوات. بانگەشە ئەکات هیچ کێشەیەکی نیە. بەرە بەرە هەست بە نائومێدی ئەکەم.

ئەو زۆر ئاە هەڵئەکێشێت، بە تایبەت لەکاتی نانی نیوەڕۆدا. پێشتر بە تاسەوە خواردنی ئەخوارد، بەڵام ئێستا زۆر بێ ئیشتیها بوە. کاتێک لێی ئەپرسم هیچ ڕوێداوە؟ تەنیا سەری تەکان ئەدات و ئەڵێت: نا. منیش ئەڵێم دەی کاروکاسبی باش ئەبێتەوە. بەڵام ئەو بە ڕونی نایەوێت لەم بارەوە قسەبکات. وا هەست ئەکەم هەستیارە بە پەنجە خستنە سەر ئەم بابەتە.

پێویست ناکات بڵێم کاتی نانخواردن کاتێکی لەبار نیە. ئیلهام و حەمید (منداڵەکانمان) چیتر نایەنە سەر سفرە، مەگەر لەکاتێکدا بە زۆر بانگیان بکەم. کاتێکیش دێن ئەوەندە گۆمی بێدەنگیەکە قورسە کە ئەکرێت بە دەنگێکی زۆر کەمیش بشڵەقێت. ئەم بێدەنگیە بە قسەکردنی من و منداڵەکان کۆتایی پێدێت و هەرسێکمان مورتەزا لە بیرئەکەین. هیچ شتێک سەرنجی ڕاناکێشێت. یەک جار کاتێک ئیلهام ئەلبومی وێنەی هاوڕێکانی نیشاندا، تەنیا سەری تەکان دا. بە ڕونی دیاربو هێندەش سەرنجی ڕانەکێشاوە. حەمید ناڕەحەتە لەوەی باوکی

ناچێت بۆ بینینی پێشبڕکێکانی لە قوتابخانە. وەک بڵێی بوەتە کەسێکی نە ناسراو لەناوماندا.

بەم تازەییانە مورتەزا خۆی ئەدزێتەوە لە چون بۆ فرۆشگاکە. تەنیا لە ماڵەوە دائەنیشێت و وا خۆی نیشان ئەدات سەرقاڵی حسێو کتێوی فرۆشگاکەیە. بەڵام تەنانەت سەیریشیان ناکات. ئەو بەڕێوەبەرێکی لێهاتوە بەڵام بەو چاودێریە تازەیەی داهاتوە ویستی هیچ جۆرە گۆڕانکاریەکی نیە.

لەسەرەتادا ئەمویست دەرکی بکەم، بەڵام ئێستا تووڕەم. هەرکارێک ئەنجام ئەدەم گرنگ نایەتە بەر چاو. پێشنیارم کردوە بۆ یارمەتیدان بچێتە لای کەسێکی تر. بەڵام وا بیرئەکاتەوە کێشەیەکی گرنگ لە ئارادا نیە. باوەڕی بە دەروننناسیش نیە. کاتێک پێشنیاری بۆ ئەکەم سەردانی دەروننناسێک بکات، ئەڵێت: خۆ من شێت نیم. لەوانەیە ئەو شێت نەبێت بەڵام بەراستی خەریکە من شێت ئەبم. بەو بیرەوە کە ئەم کارانە بۆ ناڕەحەتکردنی من ئەنجام ئەدات کەم کەم هەست بە ڕەشبینی ئەکەم. ئەبینم ئەم ڕەفتارانەی خەریکە خێزانەکەمان لەیەک هەڵئەوەشێنێت. هاوسەرگیریەکەمان کە سەردەمانێک وا بیرمئەکردەوە لە هەمو کێشەیەک بەدورە، ئێستا لاواز و بێ بناغەیە. ڕقم لەو کارانەیە ئەنجامی ئەدات.

ئـەزانم لەوانەیـە لەدەسـتی خۆیـدا نـەبێت، بـەڵام بۆچـی یارمـەتی وەرناگرێت؟ وەک بڵێی ئەسڵەن هیچ گرنگ نیە.

تێبینی: هەروەک نەخۆشیە گوێزراوەکان، خەمۆکیش لەوانەیە کەسانی تری خێزان بگرێتەوە (کەوایە یەکێک لە هۆکارەکانی خەمۆکی، بونی کەسێکی توش بوە لە خێزاندا).

ئایا من خەمۆکم؟

هەروەک تێبینیکرا خەمۆکی زۆر ئاڵۆز و جۆراوجۆرە و لە هەندێک باردا زۆر موئەدەبانـە کەسـەکە ئەگرێتـەوە، بـە جۆرێـک تەنانـەت زۆرێـک لـە پزیشکەکانیش بێئاگا ئەبن لە دۆزینەوەی. بە شێوەیەکی گشتی ئەگەر هەستئەکەن لە زۆرینەی بارەکاندا خەمگین و دڵگیراو، ماندو و کوتراو و نائارامن و ئـەم هەستانە زیـاتر لـە چـەند پۆژێـک (ئاسـایی زیـاتر لـە ٢ هەفتە) درێژەی کێشاوە ئەوە لەوانەیە توشی خەمۆکی بوبن.

زۆرێک لە لێکۆڵەرەوان بۆ دیاریکردن و هەڵسەنگاندنی پێژەی خـەمۆکی ئـەزمون گـەلێکیان ئامـادەکردوە کـە بـەناوبانگترینیان ئـەزمونی بیـک خەمۆکیە کە بۆ تەمـەن گـەورەکان بـەکاردێت (خشتەکە). لـەم ئەزمونـەدا ٢١ داپێـژراو یـان نیـشانە هەڵئەسـەنگێنرێن و بـەپێی هەڵبـژاردنی

کەسەکە، هەریەکەیان نمرەیەک لە سفر تا سێ وەرئەگرێت. بە پێی کۆمەڵەی نمرە بەدەستهاتوەکان ئەم دیاریکردنانە دەرئەکەون:

نمرەی ٩-٠: خەمۆکی نیە.

نمرەی ١٤-١٠: لەسەر سنوری خەمۆکی (سەردانی پزیشك)

نمرەی ٢٠-١٥: خەمۆکی سوك (سەردانی پزیشك و چارەسەری دەرونی.)

نمرەی ٣٠-٢١: خەمۆکی مامناوەند (پێویست بە چارەسەری دەرونی یان دەرمان.)

نمرەی ٤٠-٣١: خەمۆکی بەهێز: خەمۆکی بەهێز (پێویست بە چارەسەری دەرمانی و چارەسەری دەرونی و خەواندنی کاتی لە نەخۆشخانە.)

نمرەی ٦٣-٤١: خەمۆکی زۆر بەهێز (پێویست بە خەواندن لە نەخۆشخانە.)

ڕێنمایی: ئەگەر کۆمەڵەی نمرەکانتان ١٥ یان زیاتر بێت و ٢ هەفتە یان زیاتر درێژەی هەبێت سەردانی پزیشك بکەن.

خشتە: ئەزمونی بیك خەمۆکی بۆ ناسین و نمرەپێدانی ڕێژەی بەهێزی خەمۆکی لە گەورەکاندا.

نمرە	بارودۆخ و تایبەتمەندیەکان
	٠- خەمبار نیم. ١- خەمبارم. ٢- هەمیشە خەمبارم و ناتوانم ڕزگارم ببێت لەدەستی. ٣- ئەوەندە خەمبار و دڵتەنگم ناتوانم بەرگەی بگرم.
	٠- نیگەرانی داهاتو نیم و خەمی بۆ ناخۆم. ١- هەست بە نیگەرانی ئەکەم بەرامبەر بە داهاتو. ٢- هەست ئەکەم شتێکم نیە تا چاوەڕوانی داهاتو بم.
	٠- هەست بە شکست و بێتوانایی ئەکەم. ١- هەست ئەکەم لە خەڵکی زیاتر توشی شکست بومەتەوە. ٢- کە سەیری ڕابردو ئەکەم ئەبینم هەموی شکست بوە. ٣- هەستئەکەم لە من شکستخواردو تر نیە.
	٠- هەست بە گوناە و کەموکوڕیەکی تایبەت ناکەم. ١- لە زۆرێك لە کاتەکاندا هەست بە کەموکوڕی و گوناە ئەکەم. ٢- لە زۆربەی کاتەکاندا لۆمەی خۆم ئەکەم و خۆم بە تاوانبار ئەزانم. ٣- هەمیشە هەستْ بە گوناە و کەموکوڕی ئەکەم.
	٠- وەك ڕابردو سەرگەم و خۆشحاڵم.

١- وەك ڕابردو چێژ لە زۆرێك لە شتەكان نابەم. ٢- ئیتر هیچ شتێك خۆشحاڵكەر و چێژ بەخش نیە بۆم. ٣- بە هەر كار و هەر شتێك نەك هەر چێژ وەرناگرم بەڵكو ئازار ئەچێژم و ناڕەحەت ئەبم.	
٠- هەستناكەم بۆ هیچ كارێكم سزائەدرێم. ١- هەست ئەكەم لەوانەیە لەسەر كارێك سزا بدرێم. ٢- چاوەڕوانی سزادانم. ٣- هەستئەكەم لە باری وەاڵمدانەوە و سزا وەرگرتنەوەدام.	
٠- نائومێد و ڕەشبین نیم بەرامبەر بە خۆم. ١- هەست بە نائومێدی و ڕەشبینی ئەكەم بەرامبەر بە خۆم. ٢- بێزارم لە خۆم. ٣- ڕقم لە خۆمە.	
٠- هەست ناكەم لە كەسانی تر بارم خراپتر بێت. ١- هەستئەكەم لە ڕابردو زیاتر لاواز بوم و هەڵەئەكەم. ٢- هەمیشە لۆمەی خۆم ئەكەم بۆ هەڵە و كەموكوڕیەكانم. ٣- لۆمەی خۆم ئەكەم بۆ هەرشتێكی خراپ كە ڕوئەدات (تەنانەت ئەگەر لە دەرەوەی كۆنترۆڵی خۆشمدا بێت).	
٠- هیچ بیر لە خۆكوژی ناكەمەوە. ١- بیر لە خۆكوژی ئەكەمەوە بەاڵم ئەنجامی نادەم. ٢- حەزئەكەم خۆم بكوژم. ٣- ئەگەر هەلم بۆ هەڵكەوێت خۆم ئەكوژم.	
٠- بێ هۆ و لە ڕادەبەدەر ناگریم.	

١- زۆربەی پۆژەکان ئەگرێم. ٢- پێشتر ئەگریام بەلأم لە ئێستادا ئەگەر بمەوێت و هۆکارێکیش هەبێت ناتوانم بگرێم.	
٠- لە ڕابردو زیاتر هەڵناچم. ١- لە ڕابردو زیاتر هەڵئەچم و تورەئەبم. ٢- هەستئەکەم هەمیشە تورەم و هەڵئەچم. ٣- چیتر هەڵناچم بەو شتانەی پێشتر پێیان هەڵئەچوم.	
٠- حساب بۆ کەسانی تر ئەکەم. ١- لە ڕابردو زیاتر حەزئەکەم پەیوەندیم هەبێت لەگەڵ خەڵکیدا. ٢- زۆر حەزم لە تێکەڵی و پەیوەندی نیە لەگەڵ خەڵکیدا. ٣- حەزناکەم کەس ببینم و پەیوەندیم هەبێت.	
٠- وەک ڕابردو بە باشی بڕیارئەدەم. ١- بڕیاردان ناڕەحەت بوە بۆم. ٢- بڕیاردان زۆر ناڕەحەت و دژوار بوە بۆم. ٣- چیتر ناتوانم بڕیاربدەم.	
٠- هیچ گۆڕانکاریەکی تایبەت لە ڕوخسار و قیافەمدا ڕوینەداوە. ١- نیگەرانم نەوەک پیر بوبم یان وەک جاران گەنج دەرنەکەوم. ٢- هەستئەکەم دەرەوەم نەخوازراوە و سەرنجڕاکێش نیە. ٣- وا بیرئەمەوە و دڵنیاشم ناشرین و نەخوازراوم.	

٠- تەقریبەن وەك ڕابردو کارئەکەم. ١- بۆ دەستپێکردنی کارێك وزە و چالاکی زیاتر بەخەرج ئەدەم. ٢- بە سەختی ئەتوانم کارێك ئەنجامبدەم. ٣- چیتر ناتوانم کار و ئەرکەکانم ئەنجام بدەم.	
٠- وەك جاران بە باشی ئەخەوم. ١- وەك جاران باش ناخەوم. ٢- یەك یان ٢ کاتژمێر زوتر لە ڕابردو خەبەرم ئەبێتەوە و دواتر بە ناڕەحەتی خەوم لێئەکەوێتەوە. ٣- چەند کاتژمێرێك لە ڕابردو زوتر خەبەرم ئەبێتەوە و چیتر خەوم لێناکەوێتەوە.	
٠- لە ڕابردو زوتر ماندو نابم. ١- لە ڕابردو زیاتر ماندو ئەبم. ٢- تەقریبەن دوای ئەنجامدانی هەمو کارێك ماندو ئەبم. ٣- ئەوەندە ماندو و بێزارم ناتوانم هیچ کارێك ئەنجامبدەم.	
٠- وەك ڕابردو حەزم لە خواردنە. ١- وەك ڕابردو حەزم لە خواردن نیە. ٢- زۆر کەم حەزم لە خواردنە. ٣- ئەسڵەن هیچ حەزێکم نیە لە خواردن.	
٠- بەم دواییانە کێشم هیچ نەگۆڕاوە. ١- نزیکەی ٢/٥ کیلۆ کەمم کردوە. ٢- نزیکەی ٥ کیلۆ کەمم کردوە.	

٣- نزیکەی ٧/٥ قەڵەو بوم.	
٠- هیچ نیگەران نیم بە بەرامبەر بە تەندروستیم. ١- بەم تازەییانە نیگەرانم دەربارەی تەندروستیم. ٢- زۆر نیگەرانی سەرهەڵدانی نەخۆشیە ترسناکەکانم. ٣- هەمو بیرم سەرقاڵی نەخۆش کەوتن و توشبونم.	
٠- حەزی سێکسیم هیچ گۆڕانێکی بەسەردا نەهاتوە. ١- لە پرابردو کەمتر حەزی سێکسیم هەیە. ٢- حەزی سێکسیم زۆر زۆر کەمی کردوە. ٣- ئەسڵەن هیچ حەز و تاسەیەکم نیە بۆ چالاکی سێکسی.	

خەمۆکی منداڵەکانمان چۆن دیاریبکەین؟

وەک ئەوەی باسکرا دیاریکردنی خەمۆکی لە منداڵاندا سروشتیەن زۆر دژوار و سەختە. بەڵام لە زۆرێک لە سەنتەرەکانی تایبەت بە منداڵان، سود لە پرسیارنامەیەک وەرئەگرن بۆ ناسینەوەی سەرەتایی خەمۆکی لە منداڵان و مێردمنداڵاندا کە تەنیا ئەبێت لە لایەن دایک و باوکەوە پربکرێتەوە (خشتەکە). لەم پرسیارنامەیەدا نمرەی سفر بۆ هەڵبژاردنی هەرگیز، نمرەی ١ بۆ هەڵبژاردنی هەندێک کات و نمرەی ٢ بۆ هەڵبژاردنی زۆربەی کات دانراوە و ئەگەر کۆمەڵەی نمرە بەدەستهاتوەکان ٢٨ یان زیاتر بو دەرخەری بونی ناهاوسەنگی و ئیحتیمالەن خەمۆکیە و پێویستە منداڵەکە لە لایەن پسپۆڕەوە ببینرێت و لێکۆڵینەوەی بۆ بکرێت.

تێبینی: ئەگەر منداڵەکەتان نمرەی یەکسان یان زیاتر لە ٢٨ وەربگرێت بە ئەگەرێکی زۆر منداڵەکەتان کێشەیەکی هەیە (ئەگەری خەمۆکی) و پێویستی بە سەردانکردنی پزیشکی پسپۆڕ هەیە.

خشتە: پرسیارنامەی دیاریکردنی خەمۆکی منداڵان و مێردمنداڵان

دۆزینەوەکان	نمرە
١-شکایەتی لە دەرد و ئازار هەیە:	
٢-منداڵەکە زۆرینەی کاتەکانی بە تەنیایی بەسەر ئەبات.	
٣-زۆ ماندو ئەبێت و هێز و توانای دابەزیوە:	
٤-بێقەرارە و ناتوانێت ئارام بگرێت:	
٥-کێشەی لەگەڵ مامۆستا (کان) دا هەیە:	
٦-حەزی کەمبوونەوە بۆ قوتابخانە:	
٧-هەڵسوکەوتەکانی هی سەردەمی ماتۆڕ سواریە:	
٨-خەیاڵپلاوی زیادی کردوە:	
٩-بە ئاسانی واز ئەهێنێت لە ئەنجامی کارێک یان دەستی لێئەکێشێتەوە:	

١٠-ترسان لە بارودۆخە تازەکان:	
١١-هەست بە خەمباری و نارەحەتی ئەکات:	
١٢-زۆ هەڵئەچێت و تورەیە:	
١٣-هەست بە نائومێدی و بێ چارەنوسی ئەکات:	
١٤-ناتوانێت سەرنج و تەرکیزی هەبێت:	
١٥-پەیوەندی زۆر بە هاوڕێکانیەوە نەماوە:	
١٦-لەگەڵ منداڵەکانی تردا کێشە و دەمەقاڵێی هەیە:	
١٧-خۆی ئەدزێتەوە لە چون بۆ قوتابخانە:	
١٨-لە وانەکانیدا کەوتوە:	
١٩-باوەڕ بەخۆبونی کەمبوەتەوە:	
٢٠-لە کاتی بینینی لە لایەن دکتۆرەوە هیچ شتێکی نا سروشتی نیە.	
٢١-کێشەی خەوتنی هەیە:	
٢٢-زۆر نیگەران و نارەحەتە:	
٢٣-لە جاران زیاتر ئەیەوێت لەگەڵتاندا بێت:	
٢٤-وا هەستئەکات کەسێکی خراپە:	
٢٥-لە ڕادەی ئاسایی زیاتر پرسك ئەکات:	
٢٦-زۆر توشی دەگە و ئازار ئەبێتەوە:	
٢٧-وا دێتە بەرچاو کە خۆشی و چێژی کەمی هەیە:	
٢٨-شێوازی هەڵسوکەوتی کەمترە لە تەمەنی:	
٢٩-کار بە یاسا دانراوەکان ناکات:	
٣٠-هەست و سۆزەکانی دەرناخات:	

٣١-هەست و سۆزی خەڵکی دەرك ناکات:	
٣٢-کەسانی تر ئازار ئەدات:	
٣٣-گاڵتە بە کەسانی تر ئەکات بە هۆی کێشەکانیانەوە یان سەرزەنشتیان ئەکات:	
٣٤-ئەو شتانەی کە هی ئەو نین بۆ خۆی ئەبات:	
٣٥-حەز ناکات کەسانی تر کەلوپەلەکانی بەکاربێنن:	

ئایا بۆ دیاریکردنی خەمۆکی لە منداڵاندا پێویست بە تاقیکردنەوەی خوێن ئەکات؟

بەڵێ، هەندێك لە نەخۆشیەکان لەوانەیە وەك خەمۆکی خۆیان دەربخەن و یان ئەوەی ببنە هۆی دەرکەوتنێکی بەهێزی خەمۆکی و کەچی لە ڕوکەشیشدا هیچ هەستیان پێنەکرێت. لەبەرئەم هۆکارە پسپۆڕەکان لەو منداڵانەدا کە گومانیان لە خەمۆکی هەیە زۆربەی تاقیکردنەوە خوێنیەکان داوائەکەن لەوانە، شیکاری خڕۆکەکانی خوێن (cbc diff)، شیکاری چالاکی گورچیلەکان، شیکاری جگەر (alp,sgpt,sgot) و تاقیکردنەوەی تیرۆیید (tsh). هەروەها بۆ هەبونی زانیاری سەرەتایی و کۆنترۆڵکردنی کاریگەری دەرمان و یان کاریگەری لاوەکی هەندێك لە دەرمانەکان لەوانەیە داوای شیکاری دڵ بکەن(ecg).

نیشانەکانی شەیدایی (mania)

لە لاپەڕەکانی پێشوتردا ئاشنا بون بە تایبەتمەندیە گشتیەکانی خەمۆکی دو جەمسەری (شەیدایی–خەمۆکی). قۆناغی خەمۆکی دو جەمسەری لەگەڵ جۆرەکانی تری خەمۆکیدا هیچ جیاوازیەکی نیە بەڵام قۆناغی شەیدایی (مانیاك یان مانیك) بەم نیشانانەی خوارەوە ئەناسرێتەوە:

*لەڕادەبەدەر چالاك: هەمو شتێك کەسەکە خۆشحاڵ و دڵخۆش ئەکات، تەنانەت ئەگەر بارودۆخەکە خراپیش بێت ئەو بە تێڕوانینێکی ئەرێوە سەیری ئەکات.

*هەڵچونی پڕ تاسە و خۆشی و ئامادە بۆ گۆڕانکاری و سەر لەنوێ ژیانەوە.

*زۆر قسەکردن.

*بە گەورە بینینی بیروباوەڕ و بۆچونەکانی (باوەڕبەخۆبونی زۆر): کەسەکە وا بیرئەکاتەوە مرۆڤێکی زۆر موهیم و بەهێزە و تەنانەت هەستی سەرکردە و ڕزگارکەریی دایئەگرێتەوە.

*بیر گۆڕکێ (لەناکاو لە بیرێکەوە بۆ بیرێکی تر پەرینەوە)

*زیادبونی چالاکی جەستەیی و دەرونی (لەوانە چالاکی سێکسی)

*زیادبونی لەبەرچاوی وزە و توانا (ماندو نەبو)

*بڕیاردانی سەرەتایی کە ئەکرێت ببێتە هۆی پەفتاری ترسناک.

*هەڵسوکەوتی کۆمەڵایەتی نە گونجاو (لەوانە ئەو هەڵسوکەوتانەی ئەبێتەهۆی سەرنج ڕاکێشانی کەسانی تر، عەشقی ئاگرینی زو تێپەڕ و جۆراوجۆر)

*بیروباوەڕی ڕەگەز پەرستانە.

*هەبونی خەیاڵپلاوی و وەهمکاری لە کاتی بەهێزبونی نەخۆشیەکەدا.

بۆ دیاریکردنی مانیك ئەبێت کەسەکە سەرەڕای خۆشحاڵی یان بێقەراری بەهێز لانی کەم چوار لەو نیشانە و هێمایانەی سەرەوەی تێدابێت بۆ لانی کەمی یەك هەفتە. نزیکەی ١ بۆ ٢٪ی کۆمەڵگا تێکچونی دو جەمسەریان هەیە و ئەگەرچی لەوانەیە لە هەر تەمەنێکدا ببینرێت بەڵام لە گەنجی تا تەمەنی مامناوەندی، باوترە و ئەگەر کەسێك بۆ یەکەمین جار لە تەمەنی ٥٠ ساڵی بە دواوە توشی مانیك ببێتەوە، بە ئەگەری زۆر هۆکارەکەی کێشەی جەستەیی (سەکتەی مێشك)، کاریگەری هەندێك لە دەرمانەکان (بە تایبەت مادەی هۆشبەری وەهمهێنەر) و خواردنەوەی مەیە.

هیپۆمانی (hypomania) چیە؟

هیپۆمانیك شێوەی سوکی مانیا یان خۆشحاڵیە و تیایدا کەسەکە نەك هەر تەنیا تێکچونی هەست و سۆزی و دەرونی و عاتفی نیە بەڵکو هەستێکی باشی هەیە بۆ خۆی و دەوروبەری، توانایەکی زیاتری ئەبێت و تا سنورێك داهێنانکاری و گونجانی مەنتیقی و ئەقلانی پەیدا ئەکات و هەر لەبەرئەمەیە هەندێك لە نەخۆشەکان وا هەست ئەکەن نەخۆشیەکی تایبەتیان نیە و دەرمانەکانیان وازلێنەهێنن. ئەگەر هیپۆمانیا هەمیشەیی و بەردەوام بێت، زۆر باش ئەبێت بەڵام وا نامێنێتەوە و لە کاتی نەخواردنی دەرماندا، بە داخەوە بە مانیا و خەمۆکی کۆتایی پێدێت.

ئایا سەردەمی خەمۆکی و شەیدایی لە نەخۆشی دو جەمسەریدا نمونەیەکی جێگیر و دیاری هەیە؟

نەخێر، نمونەی گۆڕانی هەڵسوکەوت لە تێکچونی دو جەمسەریدا ئەکرێت زۆر گۆڕاو بێت. هەندێك کەس لەوانەیە هەر چەند سالێك یەك جار و یان هەر سالێك چەند جارێك توشی نۆبەی مانیك (و یان بە پێچەوانەوە توشی نۆبەی خەمۆکی) ببنەوە و دوای ماوەیەك توشی نۆبەی ماوە کورتی خەمۆکی (و یان بە پێچەوانەوە نۆبەی مانیك) ببنەوە. لەوانەیە لە نێوان نۆبەکاندا کەسەکە بەتەواوی سروشتی بێت و یان ماوەیەکی کەم دوای کۆتایی هاتنی یەکێکیان، ئەوی تریان

دەستپێبکات (بۆ نمونە لە هاویندا مانیك و لە زستاندا خەمۆك بێت). هەندێك جار ئەم گۆڕانانە لەوانەیە زۆر بە خێرایی و تەنانەت بە شێوەی ڕۆژانە ڕوبدات. بەڵام بە شێوەیەکی سروشتی نۆبەی مانیك یەك دو هەفتە و نۆبەی خەمۆکی زیاتر لە چەند مانگێك درێژە ئەکێشن.

لەسەر بنەمای نمونەی گۆڕانکاریە کاتیەکان، تێکچونی دو جەمسەری دابەش ئەکرێت بەم جۆرانەی خوارەوە:

١-تێکچونی دو جەمسەری شێوەی یەکەم: لەم بارەدا کەسەکە نۆبەی مانیك و تەقریبەن هەمیشە نۆبەی خەمۆکی هەیە. ئەگەر کەسێك نەخۆشیەکەی بۆ یەکەمین جار لە شێوەی مانیکدا دەربکەوێت، دیسانەوە وەك کەسێکی تۆش بو بە تێکچونی دو جەمسەری حسابی بۆ ئەکرێت. لەبەرئەوەی تەقریبەن هەمیشە خەمۆك دەرئەکەوێت. بە مانایەکی تر دو جەمسەری سەربەخۆ و بە تەنیامان نیە.

٢-تێکچونی دو جەمسەری شێوەی دو: ئەم گروپە لە توشبوەکان نۆبەی خەمۆکی کلاسیك و نۆبەی هیپومانیکیان هەیە و لەبەرئەوە ئاسایی بۆ ماوەیەکی درێژ وەك بابەتێك لە خەمۆکی دەستنیشان ئەکرێت و ئەخرێتە ژێر چارەسەری دەرمانی و لەم بارەدایە کە نۆبەی ڕونی خەمۆکی لەوانەیە دەرکەوێت.

٣-تێکچونی دو جەمسەری بروسک ئاسا: لەم بارەدا کەسەکە لە ساڵدا چەندین جار (لانی کەم ٤ جار) توشی نۆبەی ناو بە ناوی خەمۆکی و مانیک (یان هیپومانیک) ئەبێتەوە. ئەم بارە لە نزیکەی ٥ تا ١٥٪ ی توشبوەکان ئەگرێتەوە و بەهۆی هۆکارگەلێکی نادیار (و لەوانەیە بە هۆی جیاوازی هۆرمۆنەکانەوە) لە ژناندا زیاترە.

ڕێنمایی: لە هەندێک لە کەسانی توش بو بە تێکچونی دو جەمسەریدا لەوانەیە نەخۆشیەکەیان بۆ چەند ساڵێک بە خەمۆکی دەرکەوێت و ئەگەر نەخۆشەکە تەنیا بخرێتە ژێر چارەسەری دەرمانی دژە خەمۆکیەوە، نۆبەی بەهێزی مانیاک ڕوبدات.

لە ڕوی ماهیەتەوە چ جیاوازیەک لە نێوان خەمۆکی و تێکچونی دو جەمسەریدا هەیە؟

ئەگەرچی یەکێک لە تایبەتمەندیەکانی تێکچونی دو جەمسەری، خەمۆکیە بەڵام ماهیەتی نەخۆشی لەو دوانەدا جیاوازە. لە تێکچونی دو جەمسەریدا، گۆڕانکاری بیۆکیمیایی مێشک بە ڕونی دەرئەکەوێت و بۆ چارەسەر ئەبێت بە دڵنیاییەوە دەرمان بەکاربهێنێت (دەرمانی جێگیرکردنی هەڵسوکەت، وەک لیتیۆم) و دوەم بۆ ماوەیی و ژێنەتیک ڕۆڵێکی زیاتری تیادا ئەگێڕێت. بە جۆرێک یەکێک لە دایک و باوکەکان یەکێکیان توشی تێکچونی دو جەمسەری بوبنەوە ئەگەری ئەوەی

منداڵەکەشیان توشی تێکچونی دو جەمسەری ببێتەوە ١ بە ٧ (نزیکەی ١٥٪)یە.

ڕێنمایی: ڕێژەی خۆکوژی لە توشبوان بە تێکچونی دو جەمسەریدا زیاترە لە هەر جۆرێکی تری تێکچونی ڕەفتاری (لە هەر ٥ کەس ١ کەس) و ئەبێت هەمویان بخرێنە ژێر چارەسەری دەرمانیەوە.

چۆن ئەتوانرێت هەست بە بونی تێکچونی دو جەمسەری بکرێت؟

ئەزمون گەلێکی جیاواز هەیە بۆ لە بێژنگدانی (ناسینەوەی نەخۆشەکان لە هەمو کۆمەڵگادا) نەخۆشی دو جەمسەری لە نێوان منداڵان و مێرد منداڵاندا کە یەکێك لە باوەڕپێکراوترینیان لە خشتەکەدا خراوەتە ڕو.

ڕونکردنەوە: ئەم پرسیارانەی خوارەوە تایبەتە بە هەڵسوکەوت و خوی منداڵەوە لە مانگی ڕابردودا. ئەگەر گۆڕانکاریەکان بە ڕێژەیەکی ئاسایی بوە و زۆر جێی سەرنج نەبوە نمرەی سفر دابنێن و بێجگە لەمەش بە پێی بەهێزی گۆڕانکاریەکەی نمرەی ١ تا ٣ دابنێن.

نەخشە:ئەزمونی ناسینەوەی تێکچونی دو جەمسەری لە منداڵان و مێردمنداڵاندا

نمرەڕێژی: هیچکاتێك=(٠) ، هەندێك کات=(١) ، بە زۆری=(٢) ، هەمیشە=(٣)

ئایا منداڵەکەتان .....ی هەبوە؟ ١-خولی سەرخۆشی بەهێز بۆ چەند کاتژمێرێك یان چەند ڕۆژێك، زەوق و شەوق و بێ حەوسەڵەیی یان هەستکردن بەوەی کە لە دنیادا تاکە. ٢-بێقەراری، بەدئەخلاقی یان توڕەبون بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێك یان چەند ڕۆژێك. ٣-بونی ئەو بیرەی ئەتوانێت لە داهاتودا هەرکارێك کە بیەوێت بیکات و یان بگات بە هەر پلە و مەقام و پێگەیەك کە بیەوێت (بۆ نمونە سەرۆك کۆمار، باشترین یاریزانی تۆپی پێ، شازادە و.....	
٤-باوەڕبون بەوەی هێز و وزەیەکی سیحراوی هەیە. ٥-پێویستی بە خەوی کەم هەیە، بەیانی ئەو ڕۆژەش هەست بە ماندوێتی ناکات. ٦-هەبونی خولی وزەی لە ڕادەبەدەر و ماندو نەبو. ٧-زۆر قسەکردن، یان لە ڕادەبەدەر بە دەنگی بەرز قسەکردن. ٨-زۆر بە تووندی و خێرایی قسەکردن و خێرا لە بابەتێکەوە بەڕینەوە بۆ بابەتێکی تر. ٩-لەیەك کاتدا زۆر بیری خێرا بە مێشکیدا بێت، وەك ئەوەی بیرەکانی لە دۆخی پێشبڕکێدابن. ١٠-پەلەپەل کردن لە ئەنجامدانی کارەکاندا بە بێ وەستان. ١١-زۆر قورس بیگرێت بە کارێکەوە و تا کۆتاییەکەی ئەنجامی بدات و خێرا بگات بە کارێکی تردا.	

١٢-ئەنجامدانی کاری زۆر زۆر یان داهێنان و کارسازی لە پادەبەدەر. ١٣-پەفتاری جنسی نا ئاسایی یان بە هێزی هەبێت (کاری دەستی لە پادەبەدەر(دەسپەڕ)، گوفتار و وتەی لاوان، یاریکردن بە بەشە تایبەتیەکان و ..... ١٤-بەشێوەیەکی نائاسایی لەگەڵ نەناسیاواندا بە شێوەیەکی ئاسایی قسەکردن و پەیوەندی بەستن. ١٥-ئەنجامدانی پەفتاری نائاسایی و گێژانە یان قەدەغە (هەڵگرتن یان دزینی کەلوپەلی کەسانی تر، بازدان لەبەرزایی ترسناکەوە و..... ١٦-پەفتاری پەق و بێئەدەبانە. ١٧-گێڕانەوەی نوکتە و قسەی ناباو یان بە بەزری پێکەنین و پەفتاری نا ئاسایی. ١٨-گۆڕانی خێرای هەڵسوکەت و خو. ١٩-بیری سەیر و نامۆ یان گوماناوی(وڕێنە). ٢٠-بیستنی دەنگ یان ئە وقسانەی کە کەسانی تر ناتوانن ببیستن (بیستنی گوماناوی). ٢١-بینینی ئەو شتانەی کە کەسانی تر توانای بینینیان نیە(بینینی گوماناوی).	

لێکدانەوەی ئەزمونەکە: نمرەکان ئەبێت لەسەر بنەمای ڕەفتار و بارودۆخە دەرونی و ڕۆحیەکانی کەسەکە دابنرێت لە مانگی ڕابردودا و ئەو کاتە هەمویان پێکەوە کۆبکرێنەوە. ئەگەر نمرەکان لە ٢٠ زیاتر بن، ئەگەر ئەوەی کە منداڵەکەتان توشی نۆبەی مانیک یان هیپۆمانیک بوبێتەوە زۆرە و ئەبێت لەلایەن پسپۆڕەوە بخرێتە ژێر چاودێری.

ڕێنمایی: ئەم ئەزمونە تەنیا بۆ ناسین و دیاریکردنی سەرەتاییە (لە بێژنگدان) و دیاریکردنی یەکجاری ئەبێت لەلایەن پسپۆڕەوە بێت. بە بێ لەبەرچاوگرتنی ئەزمونەکە، ئەگەر هەر بابەتێک مێشکتانی سەرقاڵکردوە بە دڵنیایەوە ئەبێت ڕاوێژی پێبکەن لەگەڵ پسپۆڕی پەیوەندیداردا (دەروننناسی پلە یەک یان دکتۆری دەرونی).

ئەبێت دڵنیابینەوە کە تەنانەت بۆ پسپۆڕەکانیش دیاریکردنی مانیک (سەرخۆشی) زۆر دژوارە. لە ڕاستیدا زیاتر لە ٦٠ بۆ ٧٠٪ی تێکچونە دو جەمسەریەکان لە سەرەتادا بە ڕێکی ناناسرێنەوە و زۆرینەی ئەو ناسینەوانەی کە لە سەرەتادا ئەکرێن بریتین لە: خەمۆکی (٤٠ بۆ ٧٠٪)، (تێکچونی هەڵچون (٢٥٪)، شیزۆفرینی (١٥ بۆ ٢٥٪) و دیاریکردنی سنوری تێکچون (لە سەروبەندی شێتیدا) (١٥٪).

هەڵە لە دیاریکردنی مانیاکدا نەک هەر باو نیە بەڵکو بە زۆری ڕوئەدات. بە شێوەیەک کە ئەم گروپە لە نەخۆشەکان بە شێوەیەکی مامناوەندی

چوار جار بینراون و هەر چوار جارەکە بە هەڵە دیاریکراون. لەبەر ئەم هۆکارە ماوەیەکی کاتی زۆر هەیە لە نێوان دەستپێکردنی نۆبەی مانیاك و دیاریکردنیدا. بە شێوەیەك کە ٢٥٪ی نەخۆشانی توشبو بە تێکچونی دو جەمسەری نزیکەی ٣ ساڵ و ٣٥٪ شیان نزیکەی ١٠ ساڵ دوای دەستپێکردنی نەخۆشیەکەیان ئەدۆزرێنەوە. لە لایەکی تـرەوە، زۆرینەی توشبوان بە تێکچونی دو جەمسەری لە هەمانکاتدا یەك یان دو تێکچونی تری دەرونیان هەیە کە باوترینیان بریتین لە: توشبون بە مادەی هۆشبەر، دڵەڕاوکە و نۆبەی ترسان.

ئایا ڕێیتێئەچێت لە یەك کاتدا نیشانەکانی خەمۆکی و سەرخۆشی لەیەك کەسدا هەبن؟

بەڵێ، لە کەمێك لە توشبواندا بە دریژایی ڕۆژ لەوانەیە ناوبەناو نیشانەکانی خەمۆکی و سەرخۆشی لەکەسەکەدا دەربکەوێت کە پێی ئەوترێت جۆری تێکەڵ (mixed). لەم جۆرە کەسانەدا ترسی خۆ کوشتن زیاترە.

تێبینی: ئەو گروپە لە کەسانی توشبو کە بۆ یەکەمین جار لە تەمەنی ٥٠ ساڵی بە دواوە توشی مانیاك ئەبنەوە، ئەگەری بونی نەخۆشی جەستەیی وەك سەکتەی میشك یان خواردن و دەرکەوتنی نیشانە

خراپەکانی هەندێك دەرمان (بەتایبەت تریاك و مادەی هۆشبەری وەهم هێنەر) یان خواردنی مەی هەیە.

**ژیانی ئەمرۆ مافی ژیان بە کەسێك ئەدات کە بتوانێت لەسەر پێی خۆی ڕاوەستێت و سەری ڕێزی لەبەرامبەر ئیرادەی ئەم و ئەودا دانەنەوێنێت.

(ئیمرسۆن) **

کێشەی تایبەتی خەمۆکی

هەروەك لە بەشەکانی پێشەوە باسکرا سەرەڕای جۆرە کلاسیکەکانی خەمۆکی، جۆری تریشی هەیە کە بە هۆی هەندێك هۆکاری تایبەتمەند بە ناوی تەوە ناسراون، بنەڕەتی ترینیان ئەمانەی خوارەوەن:

خەم و خەفەتی دایکانە (baby blues)

لە نێوان ١٠ بۆ ٢٥٪ ی ژنان دوای منداڵبون توشی خەم و خەفەت ئەبن کە پێی ئەڵێن خەمی دایکانە یان سەندرمی پۆژی سێیەم (blues syndrome or baby blues). ئەم بارە ئاسایی لە پۆژی سێیەم یان چوارەمی دوای منداڵبوندا و لە شێوەی خەم و ناخۆشی، کەمبونەوەی تەرکیز یان تێکچونی خەودا (تەنانەت لە کاتێکیشدا کە منداڵەکە

خەوتوە) دەرئەکەوێت. لەوانەیە دایکەکە ساتێك خۆشحاڵ و لەسەرخۆ بێت و ساتی دواتر خەمگین بێت و بگرێت. خۆشبەختانە بە یارمەتی خێزان ئەم ناخۆشیە کە بە شتێکی ئاسایی دائەنرێت لانی زۆری ١٠ تا ١٤ ڕۆژ دوای منداڵبون لە ناوئەچێت و لەکاتی درێژە کێشانی لەم ماوە زیاتر، ئەبێت سەردانی پزیشك بکرێت.

هاوسەر ئەتوانێت چی هاوکاریەك بکات؟

باشترین کارێك هاوسەر (و ئەندامانی خێزان و هاوڕێکان) ئەتوانن ئەنجامی بدەن ئەمەیە دایکەکە دڵنیابکەنەوە زۆرێك لە ژنان وەك ئەو ئەکەونە ناو بارێکی ناڕەحەتی هاوشێوە و خۆشبەختانە دوای ماوەیەکی کەم لەناو ئەچێت. هانیبدەن ئەگەر حەز ئەکات با بگرییت، پێی بڵێن کە چۆن ئەتوانێت لە داهاتودا ببێتە دایکێکی باش، یارمەتی بدەن ئەو کارانەی ئەبێت ئەنجامی بدات کەمتر ببنەوە، هەوڵبدەن کەشێکی ئارامی زیاتر (سەردان و کارەکانی ماڵەوە و چێشت لێنان.....)کانی بۆ کەم بکەنەوە، هەلی پێبدەن تا بگات بە خۆیدا (ئاگاداربون لە منداڵەکە تا بتوانێت خەوێکی پێویستی هەبێت و.....)، پێی بڵێن و دڵنیای بکەنەوە کە هەمیشە لە تەنیشتیدا ئەبن و هەرکاتێك پێویستی پێتا ن بێت درێغی ناکەن بەرامبەری.

تێبینی: لەم بارانەدا، لەکاتی ئامادەبونی دایکە گەورەدا (بەتایبەت دایکی ژنەکە) بۆ چەند پۆژێ یەکەمی دوا منداڵبون پۆڵێکی زۆر گەورەی هەیە لە کەمکردنەوەی ترس و بە ئەوپەڕی کەمی گەیاندن و خێرا چاکبونەوەی خەم و خەفەتی دایکانەدا.

خەمۆکی دوای منداڵبون

نزیکەی ١٠٪ی ژنان دوای منداڵبون توشی خەمۆکی ئەبنەوە کە لەوانەیە هەر لەو پۆژەی منداڵەکەی ئەبێت تا ٦ مانگ دواتر درێژە بکێشێت. نیشانە و هێماکانی خەمۆکی دوای منداڵبون هەروەک جۆرەکانی تری خەمۆکیە (تەنیا لەوانەیە بیری نەرێی هەبێت بەرامبەر بە منداڵەکە. هاوشێوەی نیگەرانی لەوەی کە منداڵەکە توشی ئازار ببێتەوە، دایکی ناشایستە و.....).

پێنمایی: ئەگەر هەر جۆرە بیرێکتانە هەیە دەربارەی ئازار گەیاندن بە خۆتان یان منداڵەکەتان بێ درەنگ ئەم بابەتە لەگەڵ پسپۆڕێك یان هاوڕێیەکی دڵسۆزتان یان هاوسەرەکاتاندا باسبکەن.

خەمۆکی دوای منداڵبون زیاتر لە چ کەسانێکدا دەئەکەوێت؟

بە شێوەیەکی سەرەکی دەرکەوتنی خەمۆکی دوای منداڵبون لەم بارانەدا زیاترە:

*بونی پێشینەی خەمۆکی دوای منداڵبون.

*بونی پێشینەی خەمۆکی پەیوەست نەبو بە سکپڕیەوە.

*هاوسەرگیری نا سەرکەوتو.

*کەسەکە لە لایەن خێزان یان هاوڕێکانیەوە کەم پارێزگاری لێبکرێت.

*بونی ترس و پەستانی لە ڕادەبەدەر بەر لە سەردەمی سکپڕبون یان دوای ئەوە.

ئایا خەمۆکی دوای منداڵبون پێویستی بە چارەسەر هەیە؟ئایا دەرمان کاریگەری لەسەر شیرەخۆرە هەیە؟

بەڵێ، خەمۆکی لە هەر کات و بارێکدا نەخۆشیەکە و پێویست بە چارەسەرکردن ئەکات و خۆشبەختانە بە زۆری چارەسەرئەبن. بەڵام بەداخەوە هەمو دەرمانێك (تەنانەت کەم زیانترینیان وەك ئیسپرین) سەرەڕای کاریگەریە باش و سودمەندەکانی، کاریگەری خراپیشی هەیە. زۆرێك لەو دەرمانانەی لە سەردەمی سکپڕیدا بەکارئەهێنرێن، لە ناو شیریشدا ئەڕژێن بە ڕێژەیەکی کەم. لەبەرئەمە پزیشك لەوانەیە بە پێی هەلومەرجەکە مۆڵەتی خواردنی دەرمانێك بدات و یان ئەوەی ئامۆژگاری بکات لەو ماوەی سکپڕیەدا هیچ دەرمانێك بەکارنەهێنرێت.

ڕێنمایی: خەمۆکی دوای منداڵبون ئەبێت چارەسەر بکرێت تەنانەت ئەگەر ناچاربن منداڵەکەشتان لە شیر ببڕنەوە.

تێبینی: خەمۆکی دوای منداڵبون ئەگەر چارەسەرنەکرێت نەک هەر زیان لە دایکەکە ئەدات بەڵکو منداڵەکەش پارێزراو نابێت و لەوانەیە ببێتە هۆی کەمبونەوەی توانا و کاریگەری لەسەر گەشەکردنیشی جێبهێڵێت.

نیشانەکانی بەر لە سوڕی مانگانە و خەمۆکی

لە نێوان ٧٠ تا ٩٠٪ ی ژنان لە تەمەنی سکپڕیدا چەند ڕۆژێك بەر لە سوڕی مانگانە توشی هەندێك ناڕەحەتی ڕۆحی و دەرونی و جەستەیی ئەبنەوە کە پێیان ئەڵێن ناڕەحەتیەکانی بەر لە سوڕی مانگانە. بەڵام لە ٢٠ تا ٤٠٪یاندا ئەم گۆڕانکاریانە بەهێزە و ناڕەحەتی لە ژیانی کەسەکەدا لەو ماوەیەدا دروستئەکات کە پێی ئەڵێن سیندرم یان نیشانەکانی بەر لە سوڕی مانگانە (premenstrual syndrome به کورتکراوەیی pms). لەم جۆرە کەسانەدا ڕێژەی سوك و تا ڕادەیەك بەهێزی خەمۆکی دەرئەکەوێت. یەکێك لە تایبەتمەندیە باشەکانی ئەم گۆڕانکاریە لە ناوچونیەتی لە ماوەی لانی زۆری ٤ ڕۆژی دوای خوێنڕژانی سوڕی مانگانەدا. ئەڵبەتە pms بە دەرمان بە بە باشی چاك ئەبێتەوە.

تێکچونی خوی وەرزانە

هەروەك زۆرێکمان ئەزمونمان کردوە لە زستاناندا (و یان لە پایزدا) ئەوەندە چوست و چالاك نین. هۆی ئەم بابەتە ئەگەری هەیە پەیوەندی بە کورتی ڕۆژەکانەوە هەبێت. لەبەرئەوەی لە شەواندا هۆرمۆنێك لە غودەی سنۆبەری (یان هیپۆفیز)یەوە دەرئەدرێت بە ناوی ملاتونین و بە درێژبونی شەو، ڕێژەی دەردانی ئەم هۆرمۆنە لە ڕادەی ئاسایی زیاتر ئەبێت و لە لایەکی ترەوە ڕێژەی دەردانی هەست بەری مێشکی سرۆتۆنین (کە لە نەخۆشە خەمۆکەکاندا کەم ئەبێتەوە) بە هۆی ڕوناکیەوە زۆر ئەبێت و ئەم کۆمەڵە هۆکارە ئەبنە هۆی ئەوەی کە کەسەکە چوست و چالاکی پێشوی نەمێنێت و بە قەولی باو کەمێك وڕ ببێت. بەڵام لە هەندێك کەسدا ئەم گۆڕانکاریە وەرزیانە زۆر بەهێز و نائاساییە کە پێی ئەوترێت تێکچونی خوی وەرزانە و جۆرێکە لە خەمۆکیەکان.

تەشەنەسەندنی ئەم نەخۆشیە لە کۆمەڵگە خۆرئاواییەکاندا لە نێوان ٢ تا ١٠٪ە و زیاتر گەنجان (کچان زیاتر لە کوڕان) گرفتار ئەکات (بەر لە ٢٠ ساڵی ناباوە) و بە زۆری لە وەرزی پایز یان زستاندا سەرهەڵئەدات و لە بەهار و هاویندا نامێنێت (لە چەند باریکی کەمدا لەوانەیە کەسەکە تەنیا هاوینان توشی باریکی ئاوا ببێتەوە). نیشانە و هێماکانی زیاتر

لە شێوەی دڵتەنگی، کەمبونەوەی وزە، بێقەراری، سەرئێشە، کەمبونەوەی ڕێژەی خەو، کەمبونەوەی حەزی سێکسی، زۆر خۆری (بە تایبەت مادەی شەکرەمەنی و نیشاستەیی)، زۆربونی کێش و کەمبونەوەی تەرکیزدا ئەبێت.

لەم جۆرە تایبەتەدا سەرەڕای شێوازە باوەکان لەوانەیە سود لە ڕۆشنەدەرمانی (light theropy) وەربگیرێت (ڕۆشنایی ئەبێتەهۆی کەمبونەوەی دەردانی هۆرمۆنی ملاتونین و زیادبونی مادەی کیمیایی سرۆتۆنینی مێشك). بەم پێیە کەسەکە ڕۆژانە (زیاتر بەیانیان) نیو کاتژمێر یان زیاتر ئەخرێتە ژێر تیشکی هاوشێوەی خۆرەوە (گڵۆپی ١٠ یان ٢٠ هێندە ڕۆشنترە لە گلۆپە ئاساییەکان) ئەڵبەتە لە ژێر چاودێری کەسی پسۆڕدا)

تێبینی: بۆ خێراترکردن لە چارەسەر و هەروەها بەرگرتن لە گەڕانەوەی نەخۆشیەکە، لەبەرچاوگرتنی ئەم خاڵانەی خوارەوە ئەکرێت زۆر بە سود بن.

١-هەمو دەستپێشخەریەکی پێویست بکەن بۆ زۆر ڕۆشنکردنەوەی ماڵەکەتان (کردنەوەی پەردەکان لە تەواوی ڕۆژەکەدا، سودوەرگرتن لە گڵۆپی زۆر ڕۆشنی ڕەنگ سروشتی، ڕوناککردنی دیکۆر و دیزاینی ماڵەکە،.....)

٢-لە کاتە خۆرەتاویەکاندا زۆرتر بگەڕێن.

٣-وەرزشی بەردەوامتان هەبێت.

٤-لە کاتی ئەگەری ئەو وەرزانەی کە نەخۆشیەکەتان ئەگەڕێتەوە سەفەربکەن بۆ ناوچە خۆرەتاوییەکان.

ڕێنمایی: سودوەرگرتن لە تیشکە تایبەتەکانی بڕۆنزی کردنی پێست گونجاو نیە و تەنانەت ئەتوانێت زەرەرمەندیش بێت (زیان لە پێست ئەدات و ئەگەری توشبون بە شێرپەنجەی پێست زیادئەکات).

##کاتێك ژیان شتی زۆرتان پێنابەخشێت، هۆکەی ئەوەیە کە ئێوەش شتی زۆرتان لێی ناوێت. ((مارسڵ پیرێ ڤو))##

چۆن و بۆچی توشی خەمۆکی ئەبین؟

هێشتا زانستی پزیشکی وەڵامی ئەم پرسیارە نازانێت بەڵام ئەوەی ڕونە ئەوەیە کە هۆکاری زۆر هەن لە سەرهەڵدانیدا. واتە تەنیا هۆکارێك نابێتە هۆی خەمۆکی بەڵکو هۆکاری زۆر دەستیان خستوەتە دەستی یەك و کاریگەری لەسەر ڕۆح و دەرون و مێشکی کەسەکە دروستئەکەن تا ئەوەی بگاتە قۆناغی تەقینەوە و بە بزیسکەیەکی لەناکاو خەمۆکی دروست ئەبێت (بەڵام هەندێك کات بەریەك کەوتنێك یان خەمێکی زۆر بەهێز و گەورە بۆ سەرهەڵدانی خەمۆکی بەسە). بۆ ڕونتر کردنەوەی

بابەتەکە ئەگەر مێشك وەك کۆمپیوتەرێك دابنێین و ئەو کۆمەڵە زانیاری و ئەرکانەی کە ئەیدەن بە کۆمپیوتەرەکە تا ئەنجامیان بدات ئەوە زانیاری و وەرگرتنەکانی مێشك لە ناوەوە و دەرەوەماندایە. ئێستا ئەگەر لە توانای کۆمپیوتەرەکە زیاتر ئەرکی بدەین بەسەردا (یان زانیاری هەڵەی پێبدەین) ئەوا کۆمپیوتەرەکە توشی تێکچون ئەبێت و چیتر ناتوانێت باش ئیش بکات (بە قەولی باو کۆمپیوتەرەکە جام بوە) مێشکی مرۆڤەکانیش هەروەك کۆمپیوتەر خاوەنی هێز و توانای جیاوازن و ئەگەر بکەوێتە بارێکی ناڕەحەتی واوە کە لە توانای خۆی زیاتر بێت، توشی تێکچون ئەبێتەوە و جام بونەکەی لەوانەیە لە شێوەی خەمۆکیدا دەربکەوێت.

*وا ئەهاتە بەرچاو کە دایکم دوای مردنی باوکم، لە بارێکی ئاساییدایە. ئەو زۆر غەمگین بو و خەفەتی ئەخوارد بۆ باوکم، لەبەرئەوەی ٥٠ ساڵ بەیەکەوە ژیابون. لەگەڵ ئەمەدا حاڵی باش بو. بەڵام لەو کاتەوەی کە سەگە نەفرەتیەکەی مرد وەك بڵێی پرداوێکی تایبەت پرویداوە. ئەو سەگەکەی برد بۆ جێگە خەوەکەی و تەواوی پۆژەکە گریا. نانی نەئەخوارد و لاواز بو بو. ئەمە زۆر بێتاقەتکەرە کە بۆ سەگەکەی زیاتر لە باوکم ناڕەحەت تر بو.

بێگومان سەگی ئەم خاتونە لە مێردە خوا لێخۆشبوەکەی زیاتر گرنگ نەبوە بە لایەوە. بە ئیحتیمالی زۆر ئەکرێت وا بێت کە لە دەستدانی سەگەکەی مانای تەنیایی پاستەقینە بێت بۆی. ئەو دوای مردنی مێردەکەی بڕیاری دابو بە هەر جۆرێك بێت بەردەوام بێت لە ژیان. بەلأم بابەتی لەدەستدانی سەگەکە لە پاستیدا تەکانێکی قورس بوە بۆ سەرهەڵدانی تەنایی و خەمۆکیەکەی. هەروەها هۆکاری تریش ئەکرێت لە گۆڕینی ژیان و ناڕەحەتیەکانیدا بەشداربن (وەك جیابونەوە لە منداڵەکانی، دەرکەوتنی نەخۆشی تر، گۆڕانکاری بارودۆخی کۆمەلأیەتی و ئابوری و.....).

تێبینی: هەروەك باسکرا هۆکاری جیاواز هەن بۆ سەرهەڵدانی خەمۆکی و پێژەی کاریگەری هەریەك لەم هۆکارانە بۆ کەسەکان جیاوازە بە جۆرێك هۆکارێك لەوانەیە لە کەسێکدا ببێتە هۆی خەمۆکی و بەلأم لەکەسێکی تردا کاریگەریەکی وای نەبێت.

ئێستا دوای ئەم پێشەکیە باسی هۆکار یان هۆکارەکانی دروستبونی خەمۆکی ئەکەین:

*هۆکاری بۆماوەیی (جێنەتیك): بلأوبونەوەی کەمی خەمۆکی لە نێوان توشبوان بە سەندرم داون (نەخۆشی مەنگۆلی کە نەخۆشیەکی جێنەتیکیە) و بلأوبونەوەی زیاتری خەمۆکی (لە نێوان دوانەکاندا) لە

دانەی دوەمیدا که یەکەم توشی خەمۆکی بوە و یان لە کەسی یەکەمی خێزاندا دەرخەری کاریگەری جێنەتیکن لە دروستکردنی خەمۆکیدا. لە تێکچونی دو جەمسەریدا زیاترە وەك لە یەك جەمسەری.

*هۆکاری بیۆکیمایی: تەواوی چالاکی خانە و ئۆرگانەکانی لەش بەهۆی هەندێك مادەی کیمیاییەوە (لە ڕاستیدا بیۆکیمیایی) ئەنجام ئەدرێن کە لە مێشکدا پێیان ئەڵێن هەستەوەرە گوێزەرەوەکانی مێشك. سەنتەری هەستەکانمان لە ناوچەیەکدایە لەمێشکدا پێی ئەڵێن سیستەمی لیمبیك (بەتایبەتە ناوچەی ئەمیگدال). هەست گوێزەرەوە مێشکیەکانی ئەو ناوچەیە گرنگترینیان سروتۆنین، دوپامین، نورئادرین، ئادرنالین،ghrf.trh.cfr)ن.

لە لێکۆڵینەوە بەدەستهاتوەکاندا تا ئێستا زیاتر لە ١٠ گۆڕانکاری بیۆکیمیایی لە مێشکی کەسە نەخۆشەکاندا دۆزراوەتەوە. یەکێك لەم گۆڕانکاریانە کەمبونەوەی ڕێژەی سرۆتۆنینی سیستەمی لیمبیکە و لەبەرئەمە دەرمانی دژە خەمۆکی تازە لەسەر بنەمای زیادکردنی سرۆتۆنینی سیستەمی لیمبیك خراونەتە بازارەوە. بەڵام هێشتا ڕون نیە کە ئایا گۆڕانکاری بیۆکیمیایی هۆکاری دروستبونی خەمۆکین یان دەرئەنجامی. ئەڵبەتە بێگومان بۆ سەرهەڵدانی خەمۆکی ئەبێت بە دڵنیاییەوە گۆڕانکاری بیۆکیمایی ڕوبدات بەڵام یەکەمین گۆڕان چیە و

لە کوێی مێشکدا پرۆسەدات، هێشتا نەدۆزراوەتەوە (تەواوی هۆکارەکان ژینگەیی و جێنەتیکیەکان لە رێگەی دروستکردنی گۆڕانکاری لە پێکهاتن و هاوسەنگی سیستەمی بیۆکیمیایی مێشکەوە ئیشئەکەن و هەر لەبەرئەمەیە لە بارە بەهێزەکانی نەخۆشی دەرونی لەوانە خەمۆکی قورس و بەهێزدا بە خواردنی دەرمان و لە هەندێك باری تردا بە شۆکی کارەبایی، سیستەمی هاوسەنگی بیۆکیمایی هەندێك بەش لە مێشك چاکسازی تیا ئەکرێت (هاوسەنگی رێکخستنەوەی نوێ reset کردنی کۆمپیوتەر) میکانیزمی شۆکی کارەبایی کە لە هەندێك باردا بەکاردێت هەر ئەم بابەتەیە.

وێنە

خەم و خەفەت و ناڕحەتی دەرونی: لە بنەڕەتدا هەر جۆرە خەم و خەفەت و ناڕەحەتیەکی دەرونی (بە ئامانج نەگەشتن، مەحرومی، شکست، کەمی خۆشەویستی و .....) ئەتوانێت ببێتەهۆی سەرهەڵدان یان دروستبونی خەمۆکی کە بە پێی رێژەی بەهێزی و توانای رۆحی و دەرونی و پێکهاتەی مێشکی کەسەکان، کاریگەری لەسەر کەسانی جیاواز، جیاوازە. منداڵێك (تازە لە دایك بویەك) بە هۆی لەدەستدانی دایکیەوە توشی خەم و خەفەت و خەمۆکی نابێت بەڵام کەمتر کەسی پێگەشتو و بەتەمەن هەیە کە بەهۆی لەدەستدانی خۆشەویستێکەوە

توشی ناڕحەتی و خەم و خەفەت و هەندێك كات خەمۆکی نەبێتەوە. لە بەرامبەردا هەندێك هۆکار و ناڕەحەتی هەن لە هەندێك کەسدا کاریگەریەکی وایان نیە بەلأم لە هەندێك کەسدا ئەبێتە هۆی خەمۆکیەکی بەهێز. هۆکار و ناوەڕۆکی بنەڕەتی هەمو ئەم کاردانەوە و گۆڕانانە، پێکهاتەی مێشکی و شێوەی تێڕوانین و دەرکی کەسەکە لە خۆی و دنیای دەوروبەریەتی. بە دەربڕینێکی تر هەست و سۆزی کەسەکە تەقریبەن بە تەواوی لە ژێر کاریگەری و کۆنترۆڵی بیر و تێڕوانینیدایە. لەسەر ئەم بنەمایە ئەتوانرێت بە گۆڕینی تێڕوانین و دەرك، کەسێك وا لێبکرێت کە بە کەوتنە خوارەوەی گەلأیەکی سەوز لە درەختێك وا هەست بکات دنیا گەشتوەتە کۆتایی و هەمو خەمەکانی دنیا لە ناوچون و یاخود ئەوەی ئەوەندە دڵ ڕەق بێت و بێڕەحم بێت کە بە بچوکترین ئازار و ناڕەحەتی هەزاران کەس بکوژێت (وەك هیتلەر کە بە کوشتنی سەدان کەس نەك هەر هیچ هەستی بە گوناە و ناڕەحەتی نەکرد بەڵکو شانازی بە خۆیەوە ئەکرد). لەسەر ئەم بنەمایەیە کە دەرون دەرمانی (بینینی دەروننناس) بە شێوەی ناسینی دەرمانی ئەتوانێت لە ٨٠٪ی توشبواندا ببێتە هۆی باشتر بونی خەمۆکی (ئەڵبەتە لە خەمۆکی بەهێزدا بەهۆی ئەوەی سیستەمی مێشکی کەسەکە لە کارکەوتوە، دەرون دەرمانی لەسەرەتادا کاریگەریەکی وای

نیە و ئەبێت بە چارەسەری دەرمانی بگەڕێنرێتە ئاستی ئەوەی لە لۆژیک تێبگات و ئەو کاتە بە دەرون دەرمانی باشتر بکرێت).

تێبینی: سیستەمی بیرکردنەوە و دەرکی کەسێکی خەمۆک کە لە چەندین ساڵدا خۆی گرتوە، ناتوانرێت لە چەند دانیشتنێکدا گۆڕانکاری بەسەردا بهێنرێت و هەر لەبەرئەمەیە چارەسەرکردنی خەمۆکی بە شێوەی دەرون دەرمانی کات خایەن و درێژخایەنە.

*مادە، دەرمان و نەخۆشیەکان: هەندێک لە مادە کیمیاییەکان (بە تایبەت دەرمانە هۆشبەرەکان)، ژەهراوی بونی درێژخایەن بە جیوە، هەندێک لە دەرمانەکان (بە تایبەت دەرمانی دژە سکپڕی، سترۆییدەکان، هەندێک لە دەرمانەکانی دڵ، هەندێک لە دەرمانە ئەعسابیەکان)، زۆرێک لە نەخۆشیە درێژخایەنە تاقەت پڕوکێنەکان یان ترسانەکەکان (کەم کاری تیرۆییەد، سەکتەی مێشک، سەکتەی دڵ، نەشتەرگەری دڵ، پارکینسۆن، شێرپەنجە، ئەیدز و .....) و هەندێک باری فیسۆلۆژی (دوا منداڵ بون، بەر لە سوڕی مانگانە) ئەکرێت ببنە هۆی بە دیهێنانی خەمۆکی.

بۆچی خەمۆکی لە ئافرەتاندا باوترە وەک لە پیاوان؟

هۆکاری زۆری هەیە. یەکەمین هۆکار جیاوازی هۆرمۆنیە لە ژناندا. لەبەرئەوەی سەرهەڵدانی خەمۆکی تا بەر لە گەیشتن بە باڵغی لە پیاوان و ژناندا یەکسانە و لەوە بە دواوەیە لە رەگەزی مێدا زیاتر ئەبێت. هۆکاری ئەمەش ئیحتیمالەن بەهۆی بونی هۆرمۆنەکان رەگەزی مێیەوە (بەتایبەت ئەستروژین) و وا دێتە بەرچاو گۆرانکاری زۆری ستروژینی خوێن لە خانماندا ئەبێتەهۆی کەمبونەوەی ئاستی سروتۆنینی مێشك لە ناوچەی هەست و سۆزدا (هیپۆکامپ). هۆکارێکی تری زۆری خەمۆکی لە ژناندا، پێگەی کۆمەلایەتی و لێپرسراوێتیە قورس و ترس هێنەرکانی ژنانە بە بەرواورد بە پیاوان.

لە سیستەمی بیرکردنەوەی کەسی خەمۆکدا چی رووئەدات؟

لە سیستەمی بیرکردنەوەی کەسی خەمۆکدا ناسین و دەرکی لە (١) خۆی، (٢) دنیا (خەڵك و سروشت) و (٣) داهاتو، نەرێ، نا سازگار و رووخێنەر ئەبێت، بە جۆرێك کەسەکە (لە نەستیدا):

*خۆی بە بێ بەها، بێ توانا، کێشەدار و خاوەن عەیبی زۆر (خودی یان بەدەستهێنراو)، تاوانبار، گوناهکار، بێ بەهرە و غەیرە قابیلی خۆشویستن ئەزانێت (کەمبونەوەی بەهێزی باوەڕ بەخۆبون و سەربەرزی.

*دنیا بە ترسناک، ستەمکار، غەیرە قابیلی پێش بینی و بێ هیچ هەست و سۆز و جوانی و شۆڕ و شەوق و پڕ لە هەلومەرج بۆ شکستهێنان و زەرەر کردن و خەڵکیشَ بە ڕەخنەگر، تاقەت پڕوکێن، بێ سەرنج، باوەڕ پێنەکراو و ستەمکار ئەزانێت.

*داهاتو وەک بارودۆخی ئێستا و تەنانەت بە سەختی و ناڕەحەتیەکی زیاتر، ئائومێدی زیاتر و شکستی زیاترەوە ئەبینێت.

ئەم جۆرە بیرکرنەوە و بیروباوەڕە (ئەو باوەڕانەی لە مێشکدا جێیان گرتوە) تەقریبەن لە هەر شتێکدا کە کەسەکە بیری لێبکاتەوە و لە حاڵی ئێستادا ئەنجامی بدات، کاریگەری دروست ئەکات. بە جۆرێک تەنانەت لە بچوکترین بابەتدا مێشک دەستئەکات بە پێداچونەوە و بیرهێناوەی هەمو خاڵە نەرێ و ناخۆشەکانی ئەو ڕۆژە و تەنانەت ڕۆژەکانی ڕابردو (هەندێک جار تەنانەت ڕوداوەکانی منداڵیش) و پەردەیەکی تاریک و ترسناک ئەکێشێت بەسەر داهاتودا. بە قەولی باو مێشک توشی جۆرێک لە ئازاری بیرکردنەوە ئەبێتەوە و کەسەکە زیاتر ڕۆئەکات بە زەلکاوی بیرە نەرێکانیدا. سەرنجی ئەم نمونەیەی خوارەوە بدەن:-

لە ڕوداوێکدا دو ئۆتۆمبێل پێکدا ئەدەن و دوای گۆڕینەوەی ژمارە تەلەفۆن و زانیاری تایبەت بە بیمە (و هەندێک کات کەمێک دەمەقاڵێ و هەندێک کات جنێو و ئازاری جەستەیی) هەریەکەیان ئەڕۆن بە ڕێی

خۆیاندا. لە وێژدان و هەست و نەستدا، کاردانەوەی یەکێک لەو دو کەسە کە سیستەمێکی بیرکردنەوەی ئاسایی و ئەرێی هەیە بەم شێوەیەی خوارەوەیە:

من لە بنەڕەتدا مرۆڤێکی باش و شۆفێرێکی وریام بەڵام کارەسات لەوانەیە بەسەر هەمو کەسێکدا بێت. خۆشحاڵم کە ئەمەیان زۆر جددی نەبو و هیچ کەسێك ئازاری پێنەگەشت. کەسێکی لەم شێوەیە ماوەی ڕۆژەکەی بە گرفتاری زیاترەوە بەسەر نابات و ئەم ڕوداوە خاڵێکی بەرجەستە دروست ناکات لەسەر کارەکانی ئەو ڕۆژەی (تەنیا لەوانەیە لە وەڵامی پرسیاری هاوسەرەکەیدا کە ئۆتۆمبێلەکە لەکوێیە، بڵێت هیچ پێکدادانێکی سوکم کرد و ئۆتۆمبێلەکەم برد بۆ لای تەعمیرکارێك).

بەڵام کەسی دوەم کە خاوەنی سیستەمێکی بیرکردنەوەی خەمۆکە کاردانەوەی جیاوازی هەیە بۆ ڕوداوەکە: ئاە من چ کەسێکی هیچ و پوچم، ئەمڕۆ هەستم کرد لەوانەیە ڕوداوێك بقەومێت کەچی هەر ئۆتۆمبێلم هێنایەدەرەوە. ئەگەر نەگات بەو ئەنجامەی کە شۆفێرێرە خراپەکەی بوەتە هۆی ئەو ڕوداوە، ئەوا ئەیداتە پاڵ شانس و بەخت: من وەك موگناتیسێك کێشە و موشکیلەکان ڕائەکێشم بۆ خۆم. یان ئەوەی کە: یەك ڕۆژ نەبو ئاوی خۆش لە گەروم ڕۆبچێت. ئەڵبەتە بابەتەکە هەر بەمە کۆتایی نایەت، بەڵکو لە شوێنی کارەکەیدا ڕوداوی

ئۆتۆمبێلەکە بەردەوام مێشکی سەرقاڵ ئەکات و هەر ئەمە ئەبێتەهۆی دروستکردنی کێشە لەکارەکەیدا و درەنگ ئەگات بە کۆبونەوەکەیدا.

تێبینی: سیستەمی بیرکردنەوەی کەسی خەموٚك هەمیشە لە بیرهێنانەوەی ڕوداوە ناخۆشەکانی ژیاندایە.

چاوگە و هۆکاری بیرە نەرێ و ناسازگارەکان چیە؟

سیستەمی بیرکردنەوەی مرۆڤەکان هەر لە سەردەمی منداڵیەوە (و تەنانەت لە سەردەمی ناو منداڵدانی دایکەوە) دەست ئەکات بە شێوە وەرگرتن و لە ماوەی ساڵەکانی تەمەنیدا (بەتایبەت منداڵ و مێردمنداڵیدا) شێوە و قاڵبی خۆی بە تەواوی وەرئەگرێت. ئەگەر کۆمەڵەی ئەو زانیاریانەی کە دراوە بە کەسەکە (کلتور، داب و نەریت، خێزان و کۆمەڵگا و.....) خاوەن لایەنی باش و ئەرێ بن، بێگومان سیستەمی بیرکردنەوە و ناسینی کەسەکە بۆ خۆی و دنیا و خەڵکیش ئەرێ و کارساز ئەبێت و بە پێچەوانەشەوە.

چاوگە و هۆکاری بیرە نەرێ و نەخوازراوەکان، ئەمانەی خوارەوەن:

١-موتلەق گەرایی یان کەماڵ پەرستی: سیستەمی بیرکردنەوەی هەندێك کەس بەم شێوەیە پێکهاتوە کە هەمو شتێك یان ڕەشن یان سپی، خراپ یان باش، ناشرین یان جوان و یان ئەوەی هەمو ئیشێك و

هەمو شتێك ئەبێت لەوپەڕی باڵایی و کەماڵدا بێت، بەدەر لەمە شایەنی قبوڵکردن نین (یاسای هەمو یان هیچ شتێك).

باوك و دایکێك کە کەمتر لە نمرەی ١٩ یان ٢٠ بە بێ بایەخ ئەزانن و یان داوائەکەن لە منداڵەکانیان هەمیشە یەکەم بن، یان بەبێ سەرنجدان لە جیاوازیە کەسیەکان لە هەمو زەمینەیەکدا بدرەوشێنەوە و یان ئەگەر بە بێ کەوچك و چنگاڵ نان بخۆن وەك بڵێی کارەساتێك ڕوویدابێت، ئەوە نەخوازراوانە تۆوی بیرێکی لەو شێوەیەی کە زەمینەسازی لە ناوبردنی باوەڕبەخۆبون و خەمۆکیە لە داهاتودا، لە مێشك و بیری منداڵەکەیاندا ئەچێنن.

٢- بە گشتی تەماشاکردنی زیادەڕەوی: هەر شکست و نا ئومێدیەك دەگەیەکی وێرانکەرە بۆ پەیکەری باوەڕبەخۆبونی مرۆڤ و چونکە یەکێك لە تایبەتمەندیەکانی کەسە خەمۆکەکان کەمبونەوەی باوەڕبەخۆبونە لەبەرئەمە ئەم کەسانە بۆ بەرگرتن لە وێرانکاری زیاتری باوەڕ بەخۆبونیان بەهۆی یەك دو جار شکستەوە لە کار و چالاکیەکانیاندا، ئیتر بە گشتی هەر بەو چاوەوە ئەڕوانن و خۆیان بە کەسێکی بێ توانا و ئامانجەکانیش بە دورە دەست و دەست پێڕانەگەشتو وێنا ئەکەن و واز ئەهێنن لە هەوڵدان و کۆڵنەدان.

تێبینی: بەهۆی بێ ئاگایی دایک و باوک و زۆرێک لە لێپرسراوانی پەروەردە و فێرکردن، زۆر بەکەمی کەسێک ئەدۆزرێتەوە کە لە تەمەنی منداڵیدا دەگەی ڕۆحی لێنەدرابێت و سەدان و بگرە هەزاران جار شوناس، باوەڕ بە خۆبون و کەسایەتی توشی دەگە نەبوبێتەوە و نەڕوشابێت.

٣- نەبینینی خاڵ و لایەنە ئەرێکان: کەسە خەمۆکەکان لە زۆربەی بارەکاندا نیوەی خاڵیی پەرداخەکە ئەبینن و سەرنجی لایەنە باش و ئەرێکانی خۆیان و کەسانی تر و دەوروبەریان نادەن.

٤- زو بڕیاردانی پێشوەختانە: زۆرینەی خەڵکی تەنیا لەسەر بنەمای یەک یان دو بارودۆخ (کە زۆربەی جاران پێشبینیەکی ناڕاستن و هەمو لایەن و گۆشەکانی واقعیەتەکە دیارنیە) بە بێ ئەوەی دڵنیابن، زۆر سادە ئەنجامگیری ئەکەن و بڕیارئەدەن و یان دەست بە کارکردن ئەکەن. وا بێننە پێشچاوتان کەسێکی خەمۆک داوایەکی هەیە و ئەیەوێت لەگەڵ بەڕێوبەرەکەیدا باسی بکات، لەو ڕوەوە کە کەسی خەمۆک وەک خوی هەمیشەیی هەمو شتێک بەر لە ئەنجامدانی لە میشکی خۆیدا هەڵئەسەنگێنێت و بڕیار ئەدات، بە وتەی دەرونی لەسەر بنەمای ئەوەی :وەک هەمیشە پێشوازیم لێناکات؟ یان ئەمڕۆ بەیانی لە کۆبونەوەکەدا بێ ئەدەب بو و زۆر تورە قسەی ئەکرد، و

هاوشێوەی ئەمانە، دەست هەڵئەگرێت لە خستنە ڕوی داواکاریەکەی و دوای ماوەیەک کە تێپەڕی خۆی تاوانبار ئەکات و ئەم دوبارە بونەوە لۆمە کراوە لە زۆرێک لە لایەنەکانی ژیانی کەسەکەدا دوبارە ئەبێتەوە و هەریەکەیان دەگەیەکی قورس ئەدات لە باوەڕ بەخۆبونی.

٥- بە گەورە بینینی عەیبەکان و بە بچوک بینینی چاکەکان: لە ژیانی ڕۆژانەماندا زۆر جار ڕویداوە کە ڕوبەڕوی هەندێک بابەتی کەموکوڕی دار و عەیبدار بوینەتەوە کە زۆر لەوەی هەیە نرخی بۆ دائەنێین کەچی توانای بینینی توانا و لێهاتوییەکانی خۆمانمان نیە: بەم زیپکە گەورەی سەر دەمو چاوم، چەند ناشرین بوم: حەیام چو، ئەو خواردنەی دروستم کردبو چەند ناخۆش دەرچو، ئێستا دەربارەم چۆن بیرئەکەنەوە؟ بەڵام لە بەرامبەردا چاکەکانی خۆیان نابینن و ئەگەر سەرکەوتنێکیش بەدەست بێنن بە بچوک تەماشای ئەکەن: ئەگەر چی لە تاقیکردنەوەکەدا قبوڵکرام، بەڵام شانس بو.

٦- عەیب لە خۆگرتن: یەکێک لە خوە خراپەکان، عەیب لەخۆگرتنە لەو خوە کەسیانەی کە تیایاندایە و دوای ماوەیەکی درێژ ئەبێت بە باوەڕ: من کەسێکی تەمەڵم، من کەسێکی گێژم و.....

٧- خۆ سەرزەنش کردن: کەسی خەمۆک لێپرسراوێتی ڕوداو و هەلومەرجە ناخۆشەکان تەنانەت لەوانەشە هیچ ڕۆڵێکی لە

خولقاندنیاندا نەبێت، ئەخاتە سەر شانی خۆی و خۆی بە گوناهبار و تاوانبار ئەزانێت.

٨- ئەبێت و نابێتەکان: بیری کەسی خەمۆك لەوانەیە لە کۆت و بەندی ئەبێت و نابێتەکاندا (لەجیاتی باشترە، ئەتوانرێت، نمونەیی بێت و....) بێت: من ئەبێت بزانم ئەو چی بیرێك ئەکاتەوە؟ یان مرۆڤەکان ئەبێت لەسەر پەیمانی خۆیان بمێننەوە، ئەبێت ئەو پازی بکەم، ئەبێت لە کاتی خۆیدا بگات، من ئەبێت باشتر کاربکەم (لە جیاتی ئەوەی من ئەتوانم باشتر کار بکەم): من ئەسڵەن نەئەبوا ئارەزوم بکردایە منداڵم هەبێت) و.....

ئەم جۆرە بیرە ترسناکانە ئەتوانرێت ببێتە هۆی دروستکردنی هەستی نا ئومێدی، گوناە، تووڕەیی و شەرم دەربارەی خۆ و کەسانی تر (لەبەرئەوەی لە زۆربەی بارەکاندا ئەم ئەبێت و نابێتانە نایەنە دی).

ڕێنمایی:سیستەمی بیرکردنەوەی کەسی خەمۆك بە شێوەیەکی نەستیانە کارئەکات و بە ویست (ئیختیار) ی کەسەکە نیە. لەبەرئەوەی لە ڕووبەڕووبونەوە لەگەڵ کەسی خەمۆکدا دورکەونەوە لە خستنە ژێر پرسیار و سەرزەنشتکردنی خۆی و بیرەکانی و هیچکاتێك سود لە ڕستە گەلێك وەك: ئەە چ بیرێکی پووچ و بەتاڵە! دەست هەڵگرە و تەواوی کە! و.... وەرمەگرن (ئەتوانن دەربارەی هەر بابەتێك بۆچونی

خۆتان بڵێن و بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ پێچەوانەی بیروبۆچونەکانی ئەو بێت).

خەو و خەوتن

یەکێك لە میکانیزمەکانی بەرگری و بوژێنەرەوەی مێشك، خەو و خەوبینینە. خەو بۆ تەندروستی جەستە گرنگە و ئەو کەسانەی کە توشی خەو تێکچون بونەتەوە، لە ڕوی سەلامەتیەوە لە ئاستێکی نزمتردان لە کەسانی تر(ئەم بابەتە تەنانەت لەو کەسانەشدا کە لە شیفتی شەوانەدا ئیش ئەکەن و لە ڕۆژدا ئەخەون تا ڕادەیەك ڕاستە) و تەنانەت لە زۆرێك لە گیانلەبەراندا بێبەشکردنیان لە خەو بۆ ماوەیەکی درێژ (چەند هەفتەیەك) ئەبێتە هۆی مردنیان.

خەو ئاستی کاتیی قۆناغی NREM (nonrapid eye movement) (یان جۆلەی نا خێرای چاو) و قۆناغی (REM) (rapid eye movement) (یان جۆلەی خێرای چاو) یان پێ ئەوترێت کە لە ماوەی شەودا ٤ تا ٥ جار دوبارە ئەبنەوە. لە ساتەکانی سەرەتای خەودا، خولی NREM درێژترە (نزیکەی ١/٥ تا ٢ کاتژمێر) و هەرچی لە بەیانی نزیکتر ئەبێتەوە ماوەی REM زیاتر ئەبێت.

ئەوەی ناو ئەبرێت بە خەوبینین لە قۆناغی سوک یان قۆناغی REMدا ڕوئەدات. لە ماوەی خولی NREMدا یەکگرتنی فیزیکی جەستە و لە قۆناغی REMدا یەکگرتنی ڕۆحی و عاتیفەیی ڕوئەدات. ئێستا دوای ئەم پێشەکیە با بزانین خەو و خەمۆکی چ کاریگەرییەکی هاوبەشیان هەیە لەسەر یەکتر.

هەرکاتێك لە ڕۆژدا سیستەمی عاتفی توشی تێکچون و کێشە ببێتەوە (وەك هاتنەوە بیری ڕوداوی ناخۆش لە مێشکی کەسی خەمۆکدا) مێشك بۆ تیمارکردن و باشترکردنی باری ئەو هەست و سۆزە نەخوازراوە ئازاربەخشە و نەهێشتنی پەستان، دەست ئەکات بە پێکهێنانی ئەزمونێکی دروستکراو و مەجازی گونجاو، بەناوی خەو بینینەوە. لە ڕاستیدا زۆربەی ئەو خەوانەی لە شەودا ئەبینرێن کاردانەوەیەکی بەهێزن بۆ هەقکردنەوەی ئەو هێز و پەستانە ڕۆحی و عاتیفیانەی کە لە ماوەی ڕۆژەکەدا هەن. بۆ نمونە ئەگەر ئەمڕۆ لەگەڵ کەسێکدا دەمەقاڵێتان ببێت و لێی ناڕەحەت ببن و بیرتان سەرقاڵ بکات، بە ئەگەرێکی زۆر ئەمشەو خەو ئەبینن لەگەڵ کەسێکدا کە بە چەقۆوە بەرەو ڕوتان دێت، شەڕ ئەکەن و ڕائەکەن یان ئەیبەزێنن (و یان شتێك لەو بابەتە). ئەڵبەتە لەوانەیە بەیانی خەوەکەتان لە بیر نەمێنێت (مەگەر ئەوەی سود لە شێوازە تایبەتەکانی بیرهێنانەوەی خەو وەربگرن).

لە کاتی خەو بینیندا (قۆناغی REM)، مێشک و جەستە بە نزیکەیی وەک کاتی بێداری و چالاکی (و هەندێک جار زیاتر)ی لێدێت و هەرچەندە ڕێژەی بیری ناخۆش یان نەرێ و ناسازگار لە ڕۆژدا زیاتر بێت، مێشک ناچارە خەوی زیاتر ڕێکبخات و لە ئەنجامدا قۆناغی REM ی خەو زۆر زیاتر ئەبێت لە قۆناغی قوڵی خەو واتە (NREM) کە هۆکاری ئەو ماندوێتی و کەنەفتیەی بەیانیانە. هەرکاتێک ڕێژەی پەستان و دژیەکیە عاتفیەکانی ڕۆژانە زیاتر بێت لە توانای تیمارکردنەکانی مێشک لە خەودا، ئەو کاتەیە کە کەسەکە بەیانی زو لە خەو هەڵئەستێت و چیتر خەوی لێناکەوێتەوە.

**ئەگەر بڕیارێکت دابێت بە زویی سەرئەکەویت، لەبەرئەوەی مردۆ دروستکراوی بیرەکانێتی و بەیانی هەر ئەوە ئەبێت کە ئەمڕۆ بیرتان لێئەکردەوە.

** ((میترلینگ))

چارەسەرە گشتیەکانی خەمۆکی

هەروەک چەندین جار لەم کتێبەدا وترا، خەمۆکی وەک هەر نەخۆشیەکی تر (وەک هەلأمەت) نەخۆشیە و قابلی چارەسەرە (هەندێک کەس ناویان لێناوە هەلأمەتی ڕۆح و دەرون). هەروەک کاتێک توشی سەرما ئەبین کۆمەلێک نیشانە و ناڕەحەتی پەیدا ئەبن و ئەگەر سوک بێت بە لەبەرچاوگرتنی خالەکانی خۆ پاراستن، خۆراک و حەوانەوە دوای چەند ڕۆژێک چاک ئەبێتەوە و ئەگەر قورس بێت و یان توشی زیانە لاوەکیەکانی ببینەوە، لەوانەیە پێویست بە دەست تێوەردانی پزیشک و خواردنی هەندێک دەرمان بکات، خەمۆکیش ئەگەر سوک بێت بە ڕەچاوکردنی هەندێک ئامۆژگاری دەروناسیانە لە ناوئەچێت بەلأم ئەگەر قورس بێت پێویست بە دەست تێوەردانی پزیشک (بۆ مۆلەتی خواردنی هەندێک دەرمان و هەندێک کات شۆکی کارەبایی) و یان دەروناس (چارەسەری دەرونی) و ئاسایی هەردوکیان، ئەکات.

چارەسەری خەمۆکی لەوانەیە بە سێ ڕێگەی بنەڕەتی بێت: (١) چارەسەری دەرمانی (٢) چارەسەری دەرونی (٣) چارەسەر بە شۆکی

کارەبایی. بڕیاردان دەربارەی شێوازی چارەسەرکردن لە ئەستۆی پسپۆڕ (دەروونناس یان دکتۆری دەرونی) دایە و هەر نەخۆشێك لەوانەیە بە تەواوی جیاواز بێت بە شێوەیەکی گشتی، چارەسەرکردن بە دەرمان لە بارە قورسەکانی خەمۆکیدا یان تێکچونی دو جەمسەری (شەیدایی–خەمۆکی)یدا سودی لێوەرئەگیرێت. لە حاڵی حازردا، چارەسەری دەرونی باشترین رێگەیە بۆ چارەسەری خەمۆکی سوك و درێژخایەن و هەروەها بۆ تەواوکردنی ئەو بارانەی کە تیایدا چارەسەری دەرمانی تیایدا بەکارخراوە. شۆکی کارەبایی لە بارە ترسناك و قورسەکانی خەمۆکیدا سودی لێوەرئەگیرێت کە جۆرەکانی تری چارەسەر وەلأمیان نەدابێتەوە یان ناتوانرێت سودیان لێوەربگیرێت.

جۆرەکانی دەرون دەرمانی

هەروەك لە بەشەکانی پێشەوەدا وترا هەست و سۆزەکانی مرۆڤ زۆر بە بەهێزی لە ژێر کاریگەری بیروباوەڕ و بیرکردنەوەکانیدایە و قابیلی فێربون و گۆڕانکاریە. بە دەربڕینێکی تر کۆمەڵەی بیروباوەڕ (دەرك و تێڕوانین) و خوەکان چاوگە و دیاریکەری جۆری هەستەکانی مرۆڤن دەربارەی خۆی و ئەوەی لە دەوروبەریدا ڕوئەدات. هەروەك ئەوەی کە باسکرا هۆکاری سەرەکی خەمۆکی شێوازی بیرکردنەوە و بیروباوەڕ و

بۆچونەکانی کەسەکەیە. بە دەربڕینێکی تر سیستەمی بیرکردنەوەی کەسی خەمۆك لە حاڵەتی ئاسایی ئەچێتە دەرەوە و نەرێ بیرئەکاتەوە و ناسازگار ئەبێت. لە دەرون دەرمانیدا لەسەر بنەمای زانیاری و دۆزینەوە سەلمێنراوە زانستیەکان دەربارەی شێوازی کارکردنی بیر و مێشك و پەیوەندی بە هەستەکانەوە، دەست ئەکرێت بە گۆڕین و چاکسازی لە سیستەمی بیرکردنەوەی کەسی خەمۆکدا. هەر لەبەرئەمەی بەم شێوازە ئەوترێت (چارەسەری ناسینی). بۆ زیاتر کاراکردنی ئەم رێگەیەش ئاسایی داوای گۆڕانکاری ئەکرێت لە رەفتار و خوی کەسەکەدا کە بە گشتی شێوازی ناسین- چارەسەری رەفتاری پێئەوترێت و باشترین شێوازی چارەسەری دەورنیە بۆ چارەسەری خەمۆکی. یەکێکی تر لە شێوازەکان چارەسەی پەیوەندی هاوشێوەییە کە تیایدا هەوڵئەدرێت شێوازی دروستکردنی پەیوەندیەکی ئاسان و تەندروست فێری کەسانی تر بکرێت. بە پێی بارودۆخەکە لەوانەیە چارەسەری دەرونی بە شێوەی تاکە کەسی، گروپی، خێزانی یان دوانی (هاوسەر) بکرێت.

*ناسین-چارەسەری رەفتاری: ئەمە دو لایەنی هەیە (١) ناسینی ئەو بیرانەی کە کاریگەریان لەسەر هەست و سۆز هەیە و چاکسازی هەڵە دەرکیەکان (واقع بین بون). (٢) گۆڕینی رەفتار و کاردانەوەی کەسەکە

لەبەرامبەر هەلومەرجە نەخوازراوەکاندا (لەسەر بنەمای چاکسازیە دەرکیەکان).

ئەم شێوازە رێگەیەکی ئامانجدارە و کاتێك نەخۆشەکە حەز لە هاوکاری بکات، کاریگەری زیاتر ئەبێت. پەهەندێکی ئەم شێوازە ئەوەیە کە جۆر و پرسکی بیرە نەرێ و پوخێنە و خۆکرد و نەستیەکان بدۆزرێتەوە و نیشانی کەسە خەمۆکەکەی بدات لەبەرئەوەی ئەو جۆرە بیرکردنەوەیە تێڕوانینێکی ناڕاست و هەڵەیە (بۆ نمونە ئەوەی هیچ مرۆڤێك کاملی پەها نیە و هیچ کەسێك نیە هەڵە نەکات و تەنانەت لە کاتی هەڵە کردنیشدا کارەسات پوینەداوە و ئەتوانرێت هەوڵبدرێت بۆ چاککردنەوە یان هەقکردنەوەی و .....)

دوای ئەوەی لەسەر ئەم بەشەی دەرك و ناسینە کارکرا و گۆڕانکاریە یەکەمینیەکان ئەنجامدران، پەهەندی چارەسەری پەفتاری دەستپێئەکات. لەم قۆناغەدا چارەسەرکەر داخوازی کارکردن ئەدات تا نەخۆشەکە بەهای وجودی و توانا و لێهاتوییە بالقوەکانی بناسێت و هەست بە بون و کەسایەتی خۆی بکات. بۆ نمونە ئەگەر کەسی خەمۆك پەیوەندی لەگەڵ کەسێکدا پچڕاندوە و ئەم بابەتە ئەبێتە هۆی ناڕەحەتکردنی ئەبێت هانبدرێت بۆ کاری هەرەوەزی یان دروستکردنی پەیوەندی لەگەڵ هاوڕێ یان گروپی جیاوازدا.

*چارەسەری پەیوەندی: لە سەرەتادا بۆ چارەسەری خەمۆکی دانرا بەڵام دواتر چاکسازی و گۆڕانکاری تیاکرا بۆ چارەسەری دو جەمسەری و جۆرەکانی تری تێکچونە ڕەفتاریەکان. ئەمە شێوازێکی کات ڕێکخەر و ئامانجدارە و پێداگری لەسەر پەیوەندی و ڕۆڵی کەسەکە ئەکاتەوە. ئەم شێوازە سەرنجی وردی لەسەر ((ئێرە و ئێستا)) و چ شتێك خەریکە ڕوبداتە و نەك ئەوەی بۆچی؟ چارەسەرکەر تەماشای کەسەکە و ڕەفتارەکانی ئەکات و لە جیاتی ئەوەی باسی ئای خۆزگە! و ئارەزو و ئاواتەکانی کەسەکە بکات سەرنج ئەدات لە دنیای واقعی کەسەکە و ئەوەی کە ئەتوانرێت چی تیادا بکرێت و فێری پەیوەندیەکی تەندروستی ئەکات. ئەم شێوازە مەبەستی گۆڕینی کەسایەتی کەسەکەی نیە بەڵکو توانای تازە و ڕێکوپێك لە پەیوەندی کەسی و کۆمەڵایەتیدا فێری کەسەکە ئەکات. لەبەشەکانی داهاتودا نمونەی ئەم ئەرك و چالاکیانە هێنراوە کە کەسی خەمۆك ئەتوانێت ئەنجامیان بدات.

*دەروناسی ئەرێیانە (positive psychology): لەم چەند ساڵەی دواییدا ڕێگەیەك بەناوی دەروناسی ئەرێیانە سەرنجێکی زۆری خرایە سەر. ئەم شێوازە لە ڕێگەی سەرۆکی بەشی دەروناسی زانکۆی پەنسیلڤانیا، دکتۆر martine seligmanەوە کامڵ کرا و ئێستا ئەتوانرێت لە کۆمەڵگادا بەکاربهێنرێت، زۆر جەخت لەسەر توانا، خاڵە

ئەرێکانی ژیانی تایبەتی و کۆمەڵایەتی کەسەکە و سوپاسگوزاری ئەکاتەوە.

لەم ڕێگەیەدا بە پشت بەستن بە واقعیەتەکان، بە دەستی ئەنقەست سەرنج لە خاڵە ئەرێنیەکانی شت و واقعیەتەکان (تەنانەت جۆرە نەرێکانیش) ئەدات. لە لێکۆڵینەوەکاندا، ئەم ڕێگەیە کاریگەریەکی زۆر باشی لەسەر نەخۆشە خەمۆکەکان هەبوە و هەروەك بۆتان دەرئەکەوێت ئەم کتێبەش زیاتر پشتی بەم ڕێگەیەك بەستوە.

*هیپنۆتیزم (hypnosis): بەر لە باسکردنی هیپنۆتیزم، سەرەتا واباشترە خاڵێکی بچوك دەربارەی پەیوەندی دەرون و جەستە باسبکرێت. جەستەمان بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ (بە ڕێژەی بەرزی و نزمی جیاواز) زۆر لە ژێر کاریگەری ڕۆح و دەرون بە دەربڕینێکی تر میشك و بیرکردنەوەماندایە. نمونەیەکی بچوك ئەو لێکۆڵینەوەیە لەسەر ٥٧ قوتابی کە هەستیاریان بە گیای خەرتەلە هەبو کرا. لەم لێکۆڵینەوەدا چاوی کەسەکانیان بەست و کەلاکی خەرتەلەیان بەست بە دەستیانەوە بەلاکم پێیان وترا ئەمە گەلاکی بەڕوە. گەلاکی بەڕوش بەسترا لە دەستەکەی تریان و پێیان وترا ئەمە گەلاکی خەرتەلەیە. بە پێچەوانەی چاوەڕوانیەکانەوە بینرا لە دەستی زۆرێکیاندا کە بە ڕاستی گەلاکی خەرتەلە بەسترابو، هیچ هەستیاریەك

سەری هەڵنەدابو بە پێچەوانەوە لەو دەستەیاندا بەڕوەکەی لێبەستراوبو هەستیاری و نیشانەی (سوتانەوە، ڕوشان، ئاوسان) ئەبینرا.

وەك باسکرا خەمۆکی بەستراوە بە بیر و باوەڕەکانی کەسەکەوە و لەو ڕوەوە تەقریبەن زۆرینەی بیر و باوەڕەکانمان سەرچاوەکەیان ئەگەڕێتەوە بۆ سەردەمی منداڵی کە لە نەستماندا جێگیربون، هیپنۆتیزم بە هێنانەدەرەوەی ئەم بیروباوەڕانە و دۆزینەوەی سەرچاوەی هەستەکانمان، ئەتوانێت لە هەندێك کەسی خەمۆکدا یارمەتیدەربێت بۆ گۆڕینی بیر و کاردانەوە نا ئیرادیەکان. ئەڵبەتە هیپنۆتیزم بە زۆری لە قۆناغی کۆتایی چارەسەری دەرونیدا سودی لێوەرئەگیرێت و سود لێوەرگرتنی لەسەرەتای خەمۆکیدا لەوانەیە خەمۆکیەکە بەهێزتر بکات.

ئەگەر بمانەوێت بە زمانێکی سادە ئیشکردنی چارەسەری دەرونی باسبکەین، ئەتوانرێت بوترێت چارەسەری دەرونی لە ڕێگەی توانا بەخشین بە دەرکی ڕاست و دروستی واقعیەتەکان (چ باش چ خراپ) و گۆڕینی سیستەمی بیرکردنەوەی کەسەکە لە نەرێنیەوە بۆ واقعیەتگەرایی (و تا ڕادەیەك ئەرێ گەرایی) و گۆڕینی خوە خراپەکانی کەسەکە دەست ئەکات بە چارەسەرکردنی کەسی خەمۆك.

بنەمای کارکردنی چارەسەری خەمۆکی

وەك باسکرا خەمۆکی پەگی لە سیستەمی بیرکردنەوە و دەرکی کەسەکەدایە دەربارەی سێ میحوەری بنەڕەتی، خۆی (کەمبونەوەی باوەڕبەخۆبون و بە کەم تەماشاکردنی خۆی)، کەسانی تر و دەوروبەر (ڕەشبینی و هەست بە تەنیایی کردن) و داهاتو (نا ئومێدی). چارەسەرکردنی خەمۆکیش لەسەر بنەمای ئەم جۆرە دەرك و ناسینانەیە کە لە بەشی داهاتودا بە شێوەیەکی جیا و ڕێکوپێك باسی ئەکەین.

بەڵام لە سەرەتای کاردا، ئەبێت کەسی خەمۆك بزانێت هەست و بیرە نەرێ و ناسازگارەکانی چین و هۆکارەکانیان چیە؟ تا لە قۆناغی داهاتودا دەست بکات بە گۆڕین و چاکسازی تیا کردنیان.

١- ناسینەوەی تێڕوانین و بیرە نەرێ و ناسازگارەکان: یەکەمین هەنگاو لەسەر ڕێگەی چارەسەکردندا، ناسینەوە و دیاریکردنی بیر و هەستە نەرێکانە کە لە ماوەی سالانێکدا لە کەسەکەدا بوە بە خو و باوەڕێکی بەهێز و نا ئیرادی. باشترین شێواز بۆ پێڕاگەیشتنی ئەم بابەتە نوسینەوەی چالاکیە ڕۆژانەییەکان و هەست و سۆزە ناخۆشەکانە لە پەیوەندیەکانتاندا کە پێی ئەوترێت خۆتاقیکردنەوە یان خۆسەرنجدان (نەخشەکە).

لەم ڕێگەیەدا ئەبێت هەمو ئەو ڕوداو و هەلومەرجانەی لە درێژایی ڕۆژەکەدا خستونیانەتە ژێر کاریگەری خۆیانەوە، تۆماربکەن و ئەو هەستەش تۆماربکەن کە بۆتان دروست ئەبێت دەربارەیان. دوای ئەوە هەڵهێنجانی مێشکی و هۆکاری ئەوەی بۆچی هەستێکی لەو شێوەیەتان هەبوە لە ستونی خۆیدا بنوسن. بەم شێوەیە ئاشنا ئەبن بە هەست و بیرە نەرێکانتان. لە قۆناغی داهاتودا بیربکەنەوە ئایا هۆکار و بەڵگەی تری لۆژیکی هەن بۆ وەسفکردنی ئەو ڕوداوە ناخۆشانەی کە ڕویانداوە (کە تەقریبەن هەمیشە هەیە) یان نا؟ لێرەدایە ئاشنائەبن بە کێشەکانی بیرکردنەوە و مێشکتان و ئێستا ئەتوانن بە ڕێگەیەکی ڕاست و دروست بە ڕاهێنان چاکسازی لە کێشەی بیرکردنەوە و تێڕوانینتان بکەن.

**ناسینی کێشە هەمیشە یەکسان نیە بە چارەسەری، بەڵام ئەگەر کێشەیەك بە باشی نەناسن هەرگیز ڕێگەیەك نادۆزنەوە بۆ چارەسەرکردنی

(جکسون ڕاون) **

٢- ناسینەوەی هۆکار و سەرچاوەی بیر و هەستە نەرێ و ئازاردەرەکان: وەك ئەوەی لە بەشی (٥) دا باسکرا، سەرچاوە و هۆکاری بیرە نەرێکان ئەو نمونە بیرکردنەوەییانەن کە لە درێژایی

تەمەنی مرۆڤدا تیایدا جێگیربون کە بریتین لەمانە: (١) ڕەهاگەرایی و کەمال پەرستی (٢) بە گشتی تەماشاکردنی زیادەڕەویانە، (٣) نەبینینی خاڵ و لایەنە ئەرێکان، (٤) بڕیاردانی پێشوەخت و عەجولانە، (٥) گەورەبینینی عەیبەکان و بچوك بینینی باشیەکان، (٦) تالیق دان، (٧) خۆ سەرزەنشت کردن ،(٨) ئەبێت و نابێتەکان.

٣- گۆڕین و چاکسازی لە نمونە بیرکردنەوەییەکان و تێڕوانینە هزرییەکان: لەم قۆناغەدا کە گرنگترین بەشی چارەسەری خەمۆکیە هەوڵئەدرێت مێشك و بیرکردنەوە لەو چوارچێوە و پێکهاتنە سنورداره دەربار بکرێت و ئەو پەردە لێڵ و تاریکەی بەری گرتوە لابچێت و تەواوی ڕەهەند و واقعیەتەکان دەرك بکات و پێیاندا بگات. ئەوەی لەم گۆڕانکاریانەوە بەدەست دێت باوەڕبەخۆبون و خۆ بە گرنگ تەماشاکردن و ئومێدەواری و چوست و چالاکیە.

تێبینی: کاتێك کێشەکان لەسەر کاغەز ئەنوسرێن، بە شێوەیەکی موعجیزە ئاسا یارمەتی کەسەکە ئەدەن لە چارەسەرکردنیاندا، لەبەرئەوەی لەبەر چاون.

نەخشە: خشتەی تۆماری ڕۆژانەی ڕوداو و هەستەکان و نمونەیەک

بەروار	لێکدانەوەی بارودۆخ (١)	هەستەکان (٢)	بیری ئائیرادیەکان (٣)	لۆژیکی و واقیع بینانە(٤)	هەڵسەنگاندن و تێگەیشتن
/٤/٨ ٢٠١٣ /٥/٥	کاتژمێر ٧ ی دوای نیوەڕۆ کاتی نوسینگەم هەیە بەڵام مێردەکەم یەک کاتژمێر دواکەوت	تووڕە، دڵگیر،نیگەران و ڕەشبین	من هیچ بەلایەوە گرنگ نیم، هیچ کاتێک ئیشێکی بۆ نەکردوم، لەوانەیە لەگەڵ کەسێکی تردا مەوعیدی هەبێت	نا، بێ ویژدانیە، ئەو لە زۆربەی کاتەکاندا کە لە دەستی هاتبێت دەرهەق	بڕیاری پێشوەختی عەجولانە، تێگەشتنێکی هاوشێوە بۆ هەمو بارێکی لەم شێوەیە

٢٠١٣	وە.		و.....	قبەمن دڕێغی نەکردوە، حەتمەن کێشەیەک هاتوە تەپێشەوە یان لەبیری چوە	

١-ئەو ڕوداوە تۆماربکەن کە بوەتە هۆی دروستبونی بیر و هەستێکی ئازار بەخش.

٢-هەستەکانتان بنوسن دەربارەی ئەو ڕوداوە.

٣-ئەو بیر و تێگەشتنانەتان بنوسن کە دێتە مێشکاتنەوە.

٤-ئەو بیر و ئەگەرانەی تر کە ئەکرێت لۆژیکی بن ، بیاننوسن.

٥-نمونە بیرکردنەوەیێیە نەرێ و ناسازگارەکان بنوسن کە بوەتە هۆی سەرهەڵدانی هەست و بیرکردنەوەیەکی لەو شێوەیە.

*هەمیشە نیعمەتەکانتان بنوسن نەك مەحرومیەتەکان

(دیل کارینگی)*

رێگەکانی بەرزکردنەوەی باوەڕ بەخۆبون و خۆ بە گرنگ زانین

ئەو بایەخ و رێزەی بۆ خۆمانی دائەنێین، بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ کار لە بیرکردنەوە، وتە و کردەوەکانمان ئەکات. ناسینەوەی ئەو کەسەی لە پەیوەندی لەگەڵ خۆیدا هەست بە نرخ و بەهای خۆی ئەکات، ئاسانە: چێژ لە ژیان ئەبات، هەر ئەوەیە کە ئەیەوێت ببێت، لە پەیوەندی لەگەڵ کەسانی تردا ئاسودەیە و شڵەژانی نیە و ئەو کارەی ئەزانێت ڕاستە بێ دڵەڕاوکێ و ترس ئەنجامی ئەدات، توانای قبوڵکردنی ڕەخنەی هەیە بێ ئەوەی توشی ڕق و حاڵەتی بەرگری کردن ببێتەوە، لێپرسراوێتی ژیانی خۆی لە ئەستۆ گرتوە بێ ئەوەی کەسی تر ئازاربدات یان ناڕەحەتیان بۆ دروست بکات و بە بێ بیانو و عوزر و نااڕندن ڕوبەڕوی کێشەکان ئەبێتەوە، توانای بەرگەگرتنی شکستی هەیە بێ تەسلیم بون و خۆ بە دەستەوەدان و .....

بەڵام لەبەرامبەردا کەسی خەمۆك خۆی بە کەم بایەخ تەماشائەکات و لەم بارەدا هەرچەندە ڕێژەی خەمۆکیەکە زیاتر بێت، هەستی خۆ بەکەم زانینیش زیاتر ئەبێت. بە پێی لێکۆڵینەوەکانی دکتۆر ئارۆن بیك، زیاتر لە ٨٠٪ی نەخۆشە خەمۆکەکان خۆیان بە بێ بایەخ ئەزانن.

یەکێك لە تایبەتمەندیە گرنگەکانی ناسینە چارەسەر، ڕووبەڕووبونەوەیە لەگەڵ هەستی خۆ بەکەم زانیندا. هەستی خۆ بەکەم زانین مۆڵەتی خۆ هەڵسەنگاندنێکی ڕێکوپێك نادات بە کەسەکە. لە خشتەکەی پێشەوەدا بیری نا لۆژیکی بە هۆی کەمبونەوەی باوەڕبەخۆبون و هەستی خۆ بەکەم زانین هێرش دێنن بۆ کەسەکە ((من هیچ گرنگ نیم))، ((حەتمەن کارێکی گرنگتر هاتوەتە پێشەوە)). بەر لە هەر شتێك ئەبێت هەستی خۆ بە گرنگ زانین بەهێز بکەین.

چۆن هەستی خۆ بە گرنگ زانین لە خۆماندا خەبەرکەینەوە؟

بەر لە هەر بڕیاردانێك ئەبێت ڕابردوی تاڵ و ئازاراویتان لە بیربکەن. ئەگەر بڕیاربێت بگەڕێین بۆ ڕەگی هەستی خۆ بەکەم زانین هەرگیز ناگەین بە ئەنجامێکی خوازراو. هیچکاتێك درەنگ نیە بۆ گۆڕین و کاملکردنی هەستەکان و هەمو کەسێك لە بارودۆخێکدا، توشی کێشە و نەتوانین و هەستی خۆ بە لاواز تەماشاکردن ئەبێتەوە. هەندێك کات لەوانەیە کەسەکە سەرزەنشتی خێزان و کەسانی دەوروبەری بکات و

مەحکومبیان بکات و ئەوان بە هۆکاری شکستەکانی بزانێت. ئەو وا وێنا ئەکات کەسانی تر وەك پێویست هەقی خۆیان پێنەداوە و ئیمکانیات و پێویستیەکانی ژیانی بە کەم ئەزانێت و وا بیرئەکاتەوە چیتر هەلێك نەماوە بۆ هەقکردنەوە و تەنانەت لەوانەیە هەندێك کاریش بکات بۆ نمونە: بەشی خوێندنەکەی بگۆڕێت، ئیشەکەی بگۆڕێت، یان حەز لە شتی نوێ بکات، بەلأم هەر زو بۆیدەرئەکەوێت هیچ شتێك تێیدا نەگۆڕاوە و هێشتا هەستی بە (گرنگ زانین) و باوەڕ بە تواناکانی بەدەست نەهێناوە. بە دەربڕینێکی تر تا کەسەکە هەستی خۆ بە گرنگ زانین و باوەڕبەخۆبونی بەرزنەکاتەوە گۆڕانکاری دەرەکی هیچ ئەنجامێکی نمونەیی نابێت. ئەم گۆڕانکاریە وا پێویست ئەکات کەسەکە لەگەڵ ڕابردوی خۆیدا هەڵبکات و کەموکوڕتیەکانی خۆی و کەسانی تر ببەخشێت و وازیان لێبێنێت و کلیلی درەگاکانی داهاتوی بگرێت بەدەستیەوە.

لەم سالأنەی دواییدا ئەم بابەتە سەرنجی زۆرێك لە لێکۆڵەرەوان و زانایانی زانستە ڕەفتاری و دەروناسەکانی ڕاکێشاوە و تەقریبەن هەمویان گەشتونەتە ئەو دەرئەنجامەی هەستی خۆ بە گرنگ زانین و ڕێز لە خۆ گرتن، پەیوەندی ڕاستەوخۆی بە سەردەمی مندالیەوە هەیە بەلأم یەکلایی نیە و ئەتوانرێت لە درێژایی تەمەندا بگۆڕێت. کەوایە ئەوە کەسەکەیە و تەنیا ئەو ئەتوانێت بڕیاری گۆڕین و چاکسازی بدات

لە ژیانیدا لە رێگەی زیادکردنی ڕێز لە خۆگرتن و باوەڕ بەخۆبونەوە. بۆ ئەم گۆڕینە ئەبێت هەندێك قۆناغ ببڕدرێت:

***نمونەیەك بۆ نەزانی هەمیشەیی، ئەوەیە کەسێك ڕازی بێت بەو بیروباوەڕەی هەیەتی و قەناعەت بێت بە زانیاریەکانی ((ئەلبێرت هوبار)) ***

ڕێنمایی: هەروەك شکانی ئێسك چەند مانگێکی ئەوێت تا چاك بێتەوە، چارەسەری خەمۆکیش لەوانەیە چەندین هەفتە یان چەند مانگێك بخایەنێت تا چارەسەر ببێت، ئارام و بەردەوام بن.

١-ئاگاداربونی بابەتەکە

یەکێك لە خاڵە پێویستەکان بۆ زیادکردنی هەستی خۆ بە گرنگ زانین ناسینی کەمی یان نەبونی ئەم هەستەیە لەکەسەکەدا. زۆرێك لە گەنجان ئازارئەکێشن بەدەست تەنیاییەوە، بێزار و نیگەرانن، هەست ئەکەن کەسانی تر لێیان تێناگەن، خۆیان بە کەم بایەخ و سوك ئەزانن و ئەترسن لە پەیوەندی گرتن لەگەڵ کەسانی تردا، بە بێ ئەوەی دەرك بکەن بە هۆکارە ڕاستەقینەکانی ئەم بابەتە. هەرلەبەرئەمە ڕق و کینەیان زیاتر ئەبێت. ئەوان تەنیا ئەزانن ئەبێت لە بارودۆخێکی باشتردا بونایە بەڵام هیچ هەوڵێك نادەن بۆ گەیشتن بەو بارودۆخە. زۆرینەی ئەو

کەسانە ئەنالێنن بەدەست هەستی باوەڕ بە خۆ نەبون و خۆ بە کەم زانینەوە. ئەوان ڕۆژ و مانگ و ساڵان بە هەدەر ئەدەن، بێ ئەوەی بزانن چی ئەکەن و بێ ئەوەی هەوڵێکی ڕاستەقینە بدەن بۆ دۆزینەوەی ڕیشکی ناڕەحەتیەکانیان. کەوایە ئاگاداربونی هۆکارەکە، دەستپێکی بابەتەکەیە.

(*)(*) ڕاستی لە باوەش بگرە، لەبەرئەوەی ئەوەی گرنگ و بنەڕەتیە تاسە و تامەزرۆییە و تامەزرۆییش لە ناخی دڵەوە دێت.

(ئیمرسۆن)

(*)(*)

بۆ زیادکردنی زانیاری، هەر ماوەیەک جارێک ئەم پرسیارانە لە خۆتان بپرسنەوە و وەڵامی ڕاستەقینەیان بدەنەوە:

*ئایا ئەو کارەی حەزی لێئەکەم ئەنجامی ئەدەم؟

*ئایا خۆم بە شایستەی بارودۆخێکی باشتر ئەزانم؟

*ئایا لە پەیوەندیم لەگەڵ کەسانی تردا شەهامەتی داهێنانکاریم تیادایە؟

*ئایا جورئەتی (نە) وتنم هەیە؟

*ئایا بوێری پیسك کردنم هەیە؟

*ئایا باوەڕم بە گۆڕین و چاکسازی هەیە؟

*ئایا خۆمم خۆش ئەوێت؟

*ئایا هاوڕێیەکی باشم بۆ کەسانی تر؟

*ئایا ئەتوانم زاڵبم بەسەر گومان و دو دڵیەکانمدا؟

*ئایا بۆ بڕیاردان دەربارەی هەر شتێك زیاتر سەرنجم لەسەر خۆمە؟

*ئایا دەربارەی هەر شتێك پشت بە ئاگاداری و زانیاری کەسانی تر ئەبەستم؟

ئەگەر وەڵامی نەخێر زیاتر بێت، لەوانەیە ئازار بکێشن بەدەست خۆ بەکەم زانینەوە. ڤیرجینیا سیتەر یەکێك لە دامەزرێنەرانی شۆڕشی چاکسازی خێزانە لە پێشەکی یەکێك لە کتێبەکانیدا ئەڵێت:

"کەسێك کە بە هەستی خۆ بە کەم زانینەوە گەورە بوە لە ڕاستیدا خوی گرتوە بە جۆرێك لە ژیانەوە و گۆڕینی بۆی زۆر دژوار و دڵەڕاوکە هێنەرە. ئەو تەنیا خوی بەو جۆرە ڕەفتارەوە گرتوە بەڵام بۆ لابردن و گۆڕینی، بوێریەك لە خۆیدا نابینینێت."

کەوایە تەنیا خوە و ئەتوانن بە کات تەرخانکردن و زەمینە سازی ئەم گۆڕینە ئەنجام بدەن. ناڕەحەتە بەڵام ڕێی تێئەچێت. زۆر لەوە ئاسانتر و خێراتر کە بیری لێئەکەنەوە!

ئێستا ئەبێت چاکسازی لە پەیوەندی دەرونی و دەرەکیماندا بکەین.

(٢) چاکسازی لە پەیوەندی و هەستی دەرەکیدا

وەک پێشتر ئاماژەمان پێکرد ئەو پەیامانەی لە دایک و باوک و دەوروبەرمانەوە وەرمانگرتون لە سەردەمی منداڵیدا، بنەما و پایەی یەکەمی ئەم هەستانەن. بە تۆمارکردنی ئەم پەیامانە لە یادگە و هەست و نەستماندا، بەرجەستەمان کردون. بەڵام دوای تێپەڕینی سەردەمی منداڵی، خۆمان ڕۆڵمان هەیە لە بەهێزکردنیاندا. واتە بە دوبارەکردنەوەیان لە درێژایی ڕۆژەکە و هەلومەرجە جیاوازەکاندا، بەهێزیان ئەکەین و ئەیانکەیان بە باوەڕێکی دەرونی:

((ناتوانیت هیچ کارێک بکەیت.))

((تۆ هیچ و پوچی.))

((تۆ ناتوانیت سەرکەوتو بیت.))

هاوشێوەی ئەمانە ئەو ڕستانەن کە لەوانەیە لە سەردەمی منداڵیدا زۆر بیستبێتمان و ئازاریان داوین، بەڵام ئێستا نەستیانە، ڕوبەڕوی خۆمانیان ئەکەینەوە. ئەم ڕستانە کە لە دەرونماندا دوبارە ئەبنەوە، ڕۆڵێکی سەرەکی ئەگێڕن لە وێرانکردنی هەستی خۆ بە گرنگ زانین و باوەڕ بە خۆبوندا.

مەبەست لە پەیوەندی ناوەکی هەر ئەمەیە. واتە گفتوگۆی دەرونی (وێنای خود لە مێشکدا) کە هەندێك جار لە دەرونماندا هەیە و تەواوی ژیانمان ئەخاتە ژێر کاریگەریەوە و هۆکارێکی بنەڕەتیە لە دروستکردنی هەست و ڕەفتارەکانماندا.

بۆ نمونە، عەلی لە تاقیکردنەوەی زانکۆدا نمرەی وەرگرتنی لە چەند وانەیەکدا بە دەست نەهێناوە. ئەو لە تەمەنی منداڵیەوە بیستویەتی کە تەمەڵ و نەزانە و لە هیچ کارێکدا سەرکەوتو نابێت. گفتوگۆی دەرونی ئەو بەم شێوەیە ئەبێت: سەرسوڕمانی ناوێت لەم وانانەدا دەرنەچوم، لەبەرئەوەی بەهەرحاڵ ناتوانم کەسێکی سەکەوتوبم.

ئەم گفتوگۆ دەرونیە، عەلی زۆر ناڕەحەت و تووڕە کردوە و تەنانەت لەوانەیە ئەو باوەڕ بەخۆبونەش کە تێیدا ماوەتەوە لە دەستبدات و چیتر بیرۆکەیەکی نەبێت بۆ هەقکردنەوەی شکستەکەی.

ئێستا وێنای بکەن ڕەزاش نمرەی قبوڵبونی وەرنەگرتوە بەڵام پەیامە وەرگیراوەکانی لە لایەن دایك و باوك و دەوروبەریەوە ماهیەتێکی تریان هەبوە:((تۆ ئەتوانیت هەقی هەمو شتێك بکەیتەوە.))، ((تۆ مایەی شانازی ئێمەیت)) و..... ئەم ڕستانە کە لە دەرونیدا دوبارە ئەبنەوە، بون بە باوەڕێك تیایدا. ئەڵبەتە ئەویش ناڕەحەت و توڕەیە لەوەی کە نمرەی بەدەست نەهێناوە بەڵام نائومێد نەبوە و بەداوی ڕێگە چارەدا ئەگەڕێت. لەبەرئەوەی دڵنیایە ئەتوانێت بەسەر ئەم کێشەیەدا زاڵ بێت. بێگومان ئەم هەنگاوە ئەرێیانە ئەنجامێکی باشی بە دواوە ئەبێت و هۆکارێکە بۆ بەدەستهێنانەوەی هەستی خۆ بە گرنگ زانین و باوەڕ بە خۆبون.

هەردو بارودۆخەکەی سەرەوە یەکسان بون: کەوتن لە تاقیکردنەوەدا، بەڵام لە تەفسیری واقعیەت و بارودۆخەکە و ڕوبەڕوبونەوەیدا جیاوازیەکی زۆر هەیە.

بە پێی لێکۆڵینەوە ئەنجامدراوەکان، هەمو کەسێك، لە هەر تەمەن و سالێکدا، ئەتوانێت گفتوگۆی دەرونی خۆی دوبارە داڕێژێتەوە. تەنیا ئەبێت سەرنجی گفتوگۆی دەرونیمان بدەین و بە بێ پەردە سەیری کاردانەوە و دەربڕینەکانمان بکەین کە لە ڕوداوەکانەوە وەریان ئەگرین و بیانگۆڕین بە پەیامی گەرم و ئەرێنی. لەوانەیە لەسەرەتادا زۆر ئاڵۆز

بێتە بەرچاو، لەبەرئەوەی لە ماوەی سالانێکی دوورودرێژدا خومان گرتوە بەم ڕستانەوە، بەڵام بە کەمێك یارمەتی و گۆڕینی ڕێکوپێکی بنەما نەریکان، کەم کەم ئەگەین بە ئەنجام. بەیانی درەنگە هەر لە ئێستاوە یەکەمین ڕاهێنان بکەن.

بۆ ئەوەی کاریگەری و کارکردنی نەستمان وەك هۆکارێکی بنەڕەتی و سەرچاوەی زۆرێك لە هەست و سۆزەکانمان بە باشی دەرکەوێت، مۆڵەت بدەن نمونەیەك بهێنینەوە لە پەیوەندی لەگەڵ سیستەمی بیرکردنەوەماندا. کاتێك ئەمانەوێت بۆ یەکەمین جار شۆفێری بکەین ئەبێت هەمیشە لە بیری بەنزین، ئیستۆپ و کلاجدا بین و لە هەمانکاتدا ئاگاشمان لە دەوربەر بێت و لەبەرئەوەی بەشی هەستی مێشك ناتوانێت لە یەك کاتدا سەرنج لە چەند شتێك بدات لە ئەنجامدا هەندێك کات ئۆتۆمبێلەکە ئەکوژێتەوە، یان ئۆتۆمبێلەکە لە پرێکدا تەکانێك ئەدات و ..... بەڵام بە ڕاهێنان دوای ماوەیەك بێئەوەی تەنانەت بیربکەینەوە کە ئۆتۆمبێل ئیستۆپ و کلاجی هەیە، بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیك و نەستیانە شۆفێری ئەکەین و بۆ یەك ساتیش بیرمان سەرقاڵ ناکەن و تا کۆتایی تەمەن ئەم لێهاتویی و سیستەمە نەستیە تیاماندا ئەمێنێتەوە.

ئەم بابەتە دەربارەی سیستەمی هەزری و هەست و سۆزەکانیشمان ڕاستە و لەو ڕووەوە کە زیاتر لە ٨٠٪ی کەسایەتیمان هەر لەو ٨ ساڵەی

یەکەمی لە دایك بونەوە دروست ئەبێت، لەبەرئەمە هەمو ئەوەی کە دایك و باوك و گۆمەڵگە لە دەرونماندا ناشتویانە، تا کۆتایی تەمەنمان لەگەڵماندا ئەبێت (مەگەر ئەوەی بە چارەسەر بیانهێنینەوە ناو هەستکانمان و بە ڕاهێنان چاکسازیان تیابکەین).

کاتێك لە تەمەنی منداڵیدا چەندین جار (لەوانەیە هەزاران جار) لە مێشکماندا چاندویانە کە تۆ بە توانا نیت، تێناگەیت، ناگەیت بە هیچ، مرۆڤەکان خراپن، دنیا شوێنی تاریکی و بەدبەختیە و هەمیشە ئایەتی یەئس خوێنراوە، جێی سەرسوڕمان نیە لە گەورەییدا بە شێوەیەکی نەستیانە هەر بەو دیدەوە لە ڕوداو و مەسەلە خودی، کۆمەڵایەتی و جیهانیەکان بڕوانین و لە زەلکاوی شڵەژاوی یان خەمۆکی یان تێکچونی خو و کەسایەتیدا بگەوزێین.

(٣) گفتوگۆی دەرەکی (دەرخستنی کرداریانەی هەستە ناوەکیەکان)

گفتوگۆی دەرەکی هەر ئەو گفتوگۆیەی نێوان مرۆڤەکانە کە پەیوەندی ڕاستەوخۆی هەیە بە گفتوگۆی دەرونی کەسەکانەوە. واتە جۆری ڕەفتارمان لەگەڵ کەسانی تردا کاریگەری ئەو وێنایەی لەسەرە کە بۆ خۆمان هەمانە. بارودۆخی سەرزەنشتی خۆمان و خۆ بە کەم زانینمان هەیە، نیگەرانین کە خەڵکی ئازار نەدەین، شەرمەزارین لەوەی لەوانەیە هەڵەیەکمان کردبێت، لە هەر باریکدا ئامادەین خۆمان لەبەرچاو

نەگرین، لە جیاتی ئەوەی پێویستیەکانمان یەکسەر دەرخەین، هەوڵئەدەین بانشارینەوە و لە جیاتی قبوڵکردنی لێپرسراوێتی هەمیشە ناڵە و زاری بکەین و وابیر ئەکەینەوە ناتوانین هیچ کارێك ئەنجام بدەین و بە تایبەت زۆر بە سەختی دورئەکەوینەوە لە پادەربڕین لە ناو خەڵکدا، لە ترسی ئەوەی نەشکێنرێین و مەحموم نەکرێین.

بە پێچەوانەوە کاتێك گفتوگۆی دەرونیمان لەسەر بنەمای باوەڕ بەخۆبون و بەهاکانمان بێت، گفتوگۆ و پەیوەندی بە بێ هیچ ترس و دڵەڕاوکێیەك لەگەڵ کەسانی تردا ئەنجام ئەدەین. هەر ئەمەش ئەبێتە هۆی ئەوەی دوبارە هەستی خۆ بە گرنگ زانین تیاماندا بەهێز ببێت. لەبەرئەمە باشکردنی گفتوگۆی دەرەکی هۆکاری زیادبونی باوەڕبەخۆبون و قبوڵکردنی بەهاکانمانە و لە ئەنجامدا پەیوەندی و گفتوگۆ لەگەڵ کەسانی تردا ڕازیکەر و خۆشحاڵکەر ئەبێت.

چی بکەین بۆ ئەوەی هەستە دەرونیەکانمان (وێنای هزری دەربارەی خۆمان) باشتر ببێت؟

تەنانەت ئەگەر هێندەش بڕواتان بە لێهاتویی و تواناکانتان نەبێت، هێشتا ئەتوانن شانازی و لایەنە چاکەکانتان بدۆزنەوە و کاریان لەسەر بکەن تا بتوانن بە بەهێزکردنیان گۆڕانکاریەکی گەورە لە ژیانتاندا بەدیبێنن.

ئێمە زیاتر لەوەی لە دەرەوە ئەژین لە دەرونی خۆماندا ئەژین.

((شاتو بریان))

سەرەتا ئەبێت بزانن چۆن بیرئەکەنەوە دەربارەی خۆتان؟ کاغەزێک هەڵگرن و لە ستونێکدا توانا و لێهاتوییەکانتان و لە ستونێکی تردا کەموکوڕیەکانتان بنوسن.

توانا و لێهاتوییەکان	کەموکوڕیەکان
نمونە: زیرەکم	نمونە: من کەم ڕوم
نمونە: من درۆ ناکەم	نمونە: من ڕەشبینم

((کەموکوڕیەکانتان لەسەر لم بنوسن و چاکە و لێهاتوییەکانتان لەسەر بەردی مەڕمەڕ بنوسن.)) ((ئەنتۆنی ڕۆبنز))

کەوایە سەرەتا تایبەتمەندیەکانتان بدۆزنەوە. بەڵام بزانن خاڵێکی لاوازی لەوانەیە لە پێگە و هەلومەرجێکی تردا، وەک خاڵێکی بەهێزی ببینرێت و یان بە پێچەوانەوە. بە تەواوی و ئاگادارییەوە خۆتان بەم شێوەیە ڕێکبخەن. بۆ نمونە کەسێک ڕەشبینە، لەبەرئەوەی ئەزانێت چ هۆکارێک ئەبێتەهۆی ڕەشبینی هەرگیز بۆ کەسێکی تر ئەم بارودۆخە دروست ناکات، لەبەرئەوەی بە هەستی ئازاربەخشی ڕەشبینی

ئاشنایە. کەوایە لە هەڵسوکەوت لەگەڵ کەسانی تردا ئەمە باشیەکە. ئێستا عەیبەکانتان بگۆڕن بە چاکە:

لەم ستونەدا ئەو کەموکوڕیانەتان بنوسن کە پێشتر تۆمارتان کردبون	لەم ستونەدا خاڵە باشەکانی کەموکوڕتیەکانتان بنوسن
نمونە: من کەم ڕوم	نهێنی پارێزم
نمونە: من کەم دوم	لە قسە کردندا خەڵکی ئازار نادەم

ئێستا تایبەتمەندیە گرنگەکانتان بۆ دەرکەوتوە و ئەتوانن هەوڵی بەهێزکردنیان بدەن.

(٤) پێشوازی بکەن لەو ڕەخنانەی لێتان ئەگیرێت

کاتێک کەسێک لە پلەی ڕەخنەگرتندا قسەتان لەگەڵ ئەکات، بیری نەڕێی تایبەت دێت بە مێشکتاندا. کاردانەوە هەستیەکەتان بەهۆی ڕەخنەوە نیە بەڵکو بەرهەمی بیری نەڕێیە و ئەم بیرانە بەرهەمی نمونە هزریە نا سازگارەکانن کە باسکران. کەوایە ئەم بیرانە بدۆزنەوە و لە خشتەکەدا بیاننوسن و وەڵامێکی لۆژیکی لەبەرامبەریاندا بنوسن.

لە لایەکی ترەوە، ئەگەر ڕەخنەکە ڕاست بێت، ئەوە ئەبێت باشترین سودی لێوەربگرن و خۆشحاڵ بن و سوپاسی کەسی بەرامبەر بکەن،

تەنانەت ئەگەر ئەو کەسە باشەتانی نەوێت (دوژمنی ناقلّ باشترە لە دۆستی نەزان). لەبەرئەوە ئەو هەلەتان بە دەستهێناوە کە ئاشنا ببن بە یەکێك لە عەیب و کەموکوڕتیەکانتان و هەوڵبدەن بۆ چاککردنی (کێشەی زۆرێك لە مرۆڤەکان ئەوەیە نازانن چ کەموکوڕتی و کێشەیەکیان هەیە و هەلی کاملّ بون لە دەست ئەدەن لە ژیاندا). بەلاّم ئەگەر ڕەخنەکە هەڵە و نابەجێ بێت، ناڕەحەتبونی ناوێت. بۆچی بێ هۆ خۆتان ناڕەحەت ئەکەن. لەوانەیە لەبەرئەوە لە ڕەخنە بترسن بۆ خۆشحاڵی و خۆشبەختی پێوستیتان بە دڵنیایی و هاوڕێیەتی کەسانی تر. کێشەی ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە ئەوەیە ئەبێت هەمو وزەتان بخەنەگەڕ بۆ ڕازیکردنی کەسانی تر

((من نهێنی سەرکەوتن و خۆشحاڵی نازانم بەلاّم نهێنی بەدبەختیتان پێئەڵێم : هەوڵبدەن هەموان لە خۆتان ڕازی بکەن."بایارداسوپ"))

لە دەروازەی چاوی کەسانی ترەوە بڕوانن

کاتێك کەسێك لە پلەی ڕەخنە گرتندا قسەتان لەگەڵ ئەکات، لە دو حاڵ بەدەر نیە: یان نیەتی یارمەتیدانی هەیە یان ئەوەی ئەیەوێت ناڕەحەتتان بکات. ئێوە هەقتان بە ڕاست بون یان هەڵە بونیەوە نەبێت. واتە لەبەرامبەریدا نە ئەنجامگیری بکەن و نە بڕیاری پێشوەخت بدەن کە لەوانەیە ڕاست بکات. لە جیاتی ئەمە تەنیا پرسیاری لێبکەن:

بۆچی ئەمەی وت؟ و لە دەروازەی چاوی ئەوەوە بڕوانن. ئەگەر لە قسەکردندا لایدا داوای لێبکەن مەبەستەکەی ڕونتر بکاتەوە و بڵێن بە وردی مەبەستی کام کاری ئێوەیە. هەر ئەو پرسیارە سادەیە ئەتوانێت ئارامیەکی زیاترتان پێببەخشێت و کاردانەوەی دوژمنکارییانە بگۆڕێت بە هەڵسوکەوتێکی موحتەرەم و بەڕێزانە و لەوانەیە کەسەکە تێبگات کە ئەو خۆی هەڵەی کردوە.

ئەگەر ڕەخنە بێ بنەما و پایە بێت، نابێت ناڕەحەت ببن، هەڵەی ئەوانە نەک هەڵەی ئێوە. مەگەر گریمانەی ئەوەتان دانابێت کە کەسانی تر سەد لە سەد کامڵ و بێ عەیب و کەموکوڕتین! بۆ ئەوەی لە ڕوبەڕوبونەوە لەگەڵ ڕەخنەی نا لۆژیکی و بە تەواوی ناڕاستەکانی کەسێکدا کە بە دەستی ئەنقەست ئەیەوێت ناڕەحەتتان بکات، ناڕەحەت و دڵگران نەبن (یان زۆ هەڵنەچن) تەنیا ئەوەندە بەسە کەسی بەرامبەر بە مانگایەک بزانن. لەم بارەدا نەک هەر ناڕەحەت نابن بەڵکو ئەبێتەهۆی خۆشحاڵکردنیشتان (ئەڵبەتە ئەبێت لەو مانگایە دورکەونەوە چونکە لەوانەیە شێتی مانگای گرتبێت!).

ئەگەر ڕەخنەکەیان ڕاست بێت، دیسانەوە پێویست بە ناڕەحەت بون ناکات، خۆ بڕیار نیە ئێوەش لە سەدا سەد کەسێکی کامڵ و بێ

کەموکوڕتی بن. زۆر بە سادەیی هەڵەکەتان قبوڵ بکەن و هەوڵبدەن بۆ چاکسازی لە خۆتاندا

(حەقیقەتتان خۆش بوێت و هەڵەکان ببەخشن "ڤۆڵتیر")).

ئەوەی بمانەوێت تەنیا لەگەڵ کەسانێکدا بژین کە لە سەدا سەد هاوڕان لەگەڵماندا، وەهمێک زیاتر نیە (ئەلبێرت ژاکارد). لە ڕاستیدا ئەوە جیاوازیەکانن دەوڵەمەندمان ئەکەن. ڕوبەڕوبونەوە لەگەڵ کەسانێکدا کە بیروباوەڕ و بۆچونیان جیاوازە لەگەڵماندا سەرچاوەی گەورە بون و گۆڕانکاریمانە و واتە خستنە گەڕی هەمو ئیمکانیات و هەلەکان بۆ باش و چاکتر کردنی ژیانمان.

نمونە: مەریەم پێتان ئەڵێت کەسێکی بێ هەستن.

سەرەتا ئەتوانن بڵێن:

-بۆچی بێ هەستم؟

مەریەم: تەنیا لە بیری خۆتدای.

-ئەکرێت بە وردی ڕونی بکەیتەوە کە چ کاتێک هەستتکرد من بێ هەستم؟

مەریەم: ئەو ڕۆژەی کە ناڕەحەت بوم و ئەمویست بە تەلەفۆن قسەت لەگەڵ بکەم تۆ پەلەت بو، وەك بڵێی نەت ئەزانی لەگەڵ کێدا قسە ئەکەیت!

-زۆر باشە قبوڵمە وەك پێویست قسەم لەگەڵدا نەکردیت، لە شتێکی تر ناڕەحەت بویت؟

مەریەم: تۆ پەلەت بو هەرچی زوە لە شەڕی من ڕزگارت ببێت، نا؟

ئێستا ئەتوانن بە دڵنیاکردنەوە چەکی پێنەهێڵن و لە جیاتی هاوار یان هەڵهاتن، پێی بڵێن قسەکانی ڕاستە:

-لە سەدا سەد هەق لای تۆیە، من ئەو ڕۆژە پەلەم بو و ئەبوایە کارێکی پەلەم ئەنجام بدایە و بۆ ئەوەی ئەم وێنایە بۆ تۆ دروست نەبێت ئەبوایە هەر بە گەڕانەوەم پەیوەندیم پێوەبکردیتایە. بێجگە تۆ کەسی تریش ئەم بابەتی پێوتوم.

لێرەدا هەم بە ئاسانی ڕەخنەتان قبوڵکردوە و هەستێکی ناخۆشتان نیە و هەمیش ڕێگریتان کردوە لە دروستبونی پەیوەندیەکی لەکەدار.

ئەگەر ڕەخنە نا مەنتیقیە و بە تەواوی بە ڕونی دەربڕراوە، مافی هەڵبژاردن لەدەستی خۆتاندایە. بۆ نمونە کەسێك ڕەخنە لە جۆری جلوبەرگ لەبەرکردنتان ئەگرێت و زۆر بە پێداگریەوە لەسەر

بیرۆکەکەیەتی ئێوە ئەتوانن بڵێن:((بە تەواوی تێئەگەم چی ئەڵێن و لەوانەیە تا ڕادەیەك ڕاست بکەن و بەڵام من وام پێباشە ئاوا جلوبەرگ لەبەرکەم)).

بەم ڕوبەڕوبونەوەیە ئێوە بۆچونتان دەربڕیوە و ڕێگەتان داخستوە لەبەردەم ڕەخنەیەکی تردا. بەم ڕێگەیە دەگە نادرێت لە باوەڕبەخۆبونتان و لە کۆتاییدا ڕێگری ئەکەن لە بەهێزبونی خەمۆکی.

بەر لەوەی بمانەوێت بگەینە دیدێکی هاوبەش، وا باشە مەبەستمان بخەینە ڕو.

(٥) دەربڕینە دڵنیایی بەخشەکان وەك هۆکارێکی بەهێزکردنی کەسایەتی بەکاربێنن

یەکێك لە ڕێگە کاریگەرەکان لە ناسینی چارەسەریدا بۆ جێگیرکردنی ڕێز لە خۆگرتن، بە کارهێنانی ڕستە دڵنیایی بەخشەکانە دەربارەی خاڵە باشەکانی کەسایەتی. ئەم کارە ئەبێتەهۆی یارمەتیدانی گۆڕینی باوەڕە جێگیر و ڕەگ داکوتراوەکانی بیر و جەستەمان. لە ڕاستیدا ڕستە دڵنیایی بەخشەکان ڕێگەیەکی سادە و کارایە بۆ چاکسازی لە باوەڕە کۆنەکاندا کە چیتر ئەبێت وازیان لێبێنن. ڕستە دڵنیایی

بەخشەکان بە شێوەیەکی باوەڕ پێنەکراو کاریگەریان هەیە لەسەر هەستی خۆ بە گرنگ زانین و باوەڕ بە خۆبون و دڵنیایی. با ڕستە گەلێکی وەک ((ئەگەر باوکم بە گوێی بکردمایە، سەرکەوتو ئەبوم.)) ، یان ((ئەگەر خێزانەکەم زیاتر یارمەتیان ئەدام، بارودۆخم باشتر ئەبو.)) کە وا نیشان ئەدەن چاوەڕوانیمان لە کەسانی تر هەیە، بخەینە لاوە و پشت بە توانا و هێزەکانی خۆمان ببەستین.

مرۆڤ بە ویست و باوەڕ، توانای ئەنجامدانی کارە سەختەکانی هەیە. ئەگەر ئەم واقعیەتە قبوڵبکەین کە ئێمە داڕێژەری دنیای دەرونی خۆمانین، کەوایە ژیانمان قابیلی گۆڕانە. ئەگەر توانیومانە ژیانی ئێستامان بە بیر و بەڵگەهێنانەوە نەرێ و نەخوازراوەکان دروستبکەین، دەی ئەتوانین ژیانێکی تازەش بە هەستی ئارامی، بیری ژێنەر و داهێنەر، شاد و خۆویستانە دابڕێژین.

زۆرینەی خەڵکی، ژیان بە زنجیرەیەک کێشە و دەردیسەری ئەزانن و بۆ ئەوانە ژیان واتە کێشە. هەر ئەو تەفسیرەی ژیان، هەستی چالاکی و ئامادەیی بۆ ڕوبەڕوبونەوەی کێشەکان لە ناوئەبات و کەسەکە خۆی ئەداتە دەست ڕوداوەکان و ناتوانێت گۆڕانکاری بەدیبێنێت. بەڵام ئەتوانرێت بە گۆڕینی ئەم تەفسیرە، ژیان ئامانجدار بکرێت و بەرەو کەماڵ ببرێت.

چۆن ڕستە دڵنیایی بەخشەکان بەکاربهێنین؟

بۆ گەیشتن بە گۆڕانکاریەکی ئەرێ و بنەڕەتی، ئەم چەند یاسایە بەکاربهێنن بۆ دروستکردنی دەربڕینە دڵنیایی بەخشەکان:

دەربڕینە دڵنیایی بەخشەکان ئەبێت بۆ کاتی ئێستا ڕێکبخرێن: ڕستەی ((ئەگەر لەم کارەدا سەرکەوتو بوم، بە دڵنیاییەوە گرنگی و بایەخی زیاترم پێئەدەن.))، هیچ کاریگەریەکی لەسەر دەرون و جەستەمان نیە. ئەم ڕستەیە ئەکرێت بەم شێوەیە ڕاستبکرێتەوە:((من بەو هەوڵەی ئەیدەم، زیاتر گرنگ و بە بایەخ ئەبم.)) بەکارهێنانی وشەی من زۆر گرنگە، لەبەرئەوەی پێویستی بە کەسانی تر لە ناوئەبات. باشترین ڕێگە بۆ قبوڵبون لە ناو خەڵکیدا ئەوەیە سەرەتا خۆمان قبوڵبکەین. ئەم قبوڵکردنە ڕێگەمان پێئەدات تا کەسانی تر وەك ئەوەی کە هەن، بە خاڵە بەهێز و لاوازەکانیانەوە قبوڵبکەین.

((کەسانێك کە هاوڕێی بیرە باش و چاکەکانن، هەرگیز تەنیا و بێ دۆست نین. فیلیپ سیدنی))

بە دڵنیایەوە ئەزانن کە فێربون لە ڕێگەی دوبارە کردنەوەوە ئەبێت. لە ڕاستیدا بە دوبارە کردنەوە، نەك هەر شتیك ئەسپێرین بە یادگە، بەڵکو تۆماریشی ئەکەین. بەم شێوازە، بە دوبارە کردنەوەی بەردەوامی ڕستە

دڵنیایی بەخشەکان، لە هێزەوە ئەیانگۆڕین بە کردار (لە بالقوەوە بۆ بالفعل). ڕێڕەو و مەفهومی ئەم دەربڕینە دوبارە بوەوانە بەرە بەرە ئاستی هەستەکانمان تێئەپەڕێنن و ئەگەن بە ئاستی قوڵی نەستمان.

#باشترین کات بۆ دوبارەکردنەوەی ڕستە دڵنیایی بەخشەکان کاتی بەر لە خەوتن و کاتی هەستانە لەخەو: لەم کاتانەدا دەربڕینە دڵنیایی بەخشەکان بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ ئەگەنە نەستمان. ڕستە دڵنیایی بەخشەکان لە بەتاڵکردنەوەی باوەڕە نەرێکانی ناو مێشکماندا کاریگەریەکی زۆریان هەیە. شێوازی زۆر هەیە کە ئەتوانێت توانامان بەرزبکاتەوە لە قبوڵکردنی ئەم جۆرە ڕستانەدا. بۆ نمونە نوسین و وتنی هاوکاتی ڕستە دڵنیایی بەخشەکان، بۆ ئەوەی لە یەک کاتدا سود لە دو هەست وەربگیرێت. زانستی مێشک ناسی پێمان ئەڵێت حاڵەتی دەرونی و هەستەکان کاریگەریەکی گرنگیان لەسەر سیستەمی بەرگری لەش هەیە. حاڵەتە دەرونیەکانی وەک خەمۆکی، نا ئومێدی، هەستی خۆ بە سوک زانین و..... لە کاتی دوبارە بونەوەدا، جەستە لاواز ئەکەن. هەروەک شادی، ئومێد و هەستی خۆ بە گرنگ زانین ئەبنە هۆی هێز و ساڕێژی جەستە. ئەمڕۆکە زانستی مێشک سەلماندویەتی کە باوەڕ، ئومێد و زەوق و شەوق تەنانەت لە ساڕێژکردنەوەی بریتە کۆنەکان و ئەو نەخۆشیانەدا کە بێ چارەسەرن کاریگەریەکی زۆری هەیە.

تاقیکردنەوەیەکی سادەی ماسولکەیی پۆڵی کاریگەری وشەی لەسەر جەستە سەلماندوە. داوایان لە کەسێك کرد هەر دو دەستی پووبەڕو ڕابکێشێت. دواتر داوایان لێکرد بەرگری بنوێنێت لەبەرامبەر ئەو هێزەی بۆ هێنانە خوارەوەی دەستی ئەیخەنە سەری. هەر لەو کاتەدا داوایان لێکرد بە دەنگی بەرز بڵێت ((من لاوازم)). بە تاقیکردنەوەی بازوەکانی دەرکەوت بە شێوەیەکی هەستپێکراو هێزی یەکەم جاری خۆیان لەدەستداوە. دواتر بە دوبارە کردنەوەی تاقیکردنەوەکە ئەم جارە لە جیاتی دوبارە کردنەوەی ڕستەکەی پێشو، دەربڕینی ((من بەهێز و بە توانام)) وترا و بینرا بازوەکانی دوبارە هێزیان بۆ گەڕایەوە.

دەربڕینە دڵنیایی بەخشەکان لە ڕاستیدا وەلامێکی ئەرێن بۆ پێویستیە مەعقولەکانی دەرونمان. ڕستە گەلێکی هاوشێوەی:((من شایستەی خۆشەویستیم، من وەك ئەوەی هەم خۆم بە شایستەی ڕێز و ئیحترام ئەزانم و..... هۆکارێکی کاریگەرن بۆ بەرزکردنەوەی هەستی خۆ بە گرنگ زانین و باوەڕ بە خۆبون لە منداڵان و مێرد منداڵاندا.

دەروناسان و پسپۆڕانی زانستە ئەخلاقیەکان لەو باوەڕەدان کە تەواوی ڕەفتارەکانمان کاریگەریان لەسەر یەکتر هەیە بۆ نمونە: هەستی شەرم و خەجاڵەت بونی نەخۆشی ئاسا، ئەتوانێت ببێتەهۆی خەمۆکی، گۆشەگیری، کەوتن لە تاقیکردنەوە و ..... .

((خەمۆکی، تۆپەی هەڵنەڕێژراوی دڵە. فرۆید))

هەرکاتێك لە گفتوگۆی دەرونیتاندا ڕستەیەکتان بیست کە هەستی خۆ بە کەم و سوك زانینی تیابو، بە خێرایی بڵێن: نا، ئەسڵەن ڕاست نیە. هەر ئەم قسانە ئەبنە هۆی لە ناوبردنی گفتوگۆ دەرونیەکەتان، کەوایە، بێ دواکەوتن ڕستەیەکی دڵنیایی بەخش دووبارەبکەنەوە، بۆ نمونە ئەگەر پەیامە دەرونیەکەتان ئەڵێت:

((من سوکم))، دوای بە درۆخستنەوە ڕاستەوخۆ بڵێ:((من بە ڕێژەی پێویست زیرەك و بە توانام.))

یان ئەگەر گفتوگۆی دەرونیتان ئەڵێت:((من ڕقم لە جەستەمە.)) دوای بە درۆخستنەوە یەکسەر بڵێن :((من ئەندامەکانی خۆم خۆش ئەوێت.))

بۆ ئەوەی ئەم ڕستانە لە بیرنەکەین و بە دووبارەکردنەوەیان کاریگەریان چەند بەرامبەر بکەین، وا باشە بە نوسینێکی جوان بیاننوسین و دایکوتین بە سەلاجە یان ئاوێنە یان هەر جێیەکی بینراوی تر و هەوڵبدەین یەکەمین شتێك پێش خەوتن و دوای خەوتن تەماشای بکەین ئەم ڕستانە بن (یان بیخەینە ناو کیفەکەمان و هەر ماوە و جارێك سەیریان بکەین). بە هیچ جۆرێك گرنگی ئەم ڕستانە لە بیر مەکەن.

دووبارە کردنەوەی ڕستە ئەرێنی و دڵنیایی بەخشەکان یەکێك لە کاریگەرترین شێوازەکانی ناسینی چارەسەرە.

((ئێمە هەر ئەو شتەین کە بیری لێنەکەینەوە، بە بیرکردنەوەکانمان جیهانەکەمان ئەخولقێنین. ((بودا))))

سەیری خاڵە ئەرێکانتان بکەن و وێنایەکی ئەرێ لە دەرونتاندا بخولقێنن و ڕستە دڵنیایی بەخشەکان بە لە بەرچاوگرتنی تایبەتمەندیە ئەرێنیەکانتان دابڕێژن. ئەم کارە بە خەیاڵپلاوی تێمەگەن. ڕستە دڵنیایی بەخشەکان لەسەر بنەمای ئامانج و واقعیەت دروستبکەن کە مەنتقی و ئاقلانە و قابیلی قبوڵ بن و مانای ڕون و وردیان هەبێت. لەبەرئەوەی گشتی وتن و لێل وتن، مێشك توشی ئاڵۆزی و پەرێشانی ئەکات. بۆ نمونە من حەزم لە سەعی کردنە، ڕاست نیە. بەڵام حەلکردنی هاوکێشە فیزیاییەکان سەرنجمڕائەکێشێت و پێم خۆشە، ئەکرێت ڕاست بێت. هەرچەندە ڕستە دڵنیایی بەخشەکان نزیکتر و تایبەتمەند تر بن بە ژیانی واقعیتانەوە، مێشك باشتر ئەتوانێت بەرنامەڕێژی بۆ بکات (من کەمتر خەڵك ئازارئەدەم، یان چاوم جوانە، ئەتوانم وێنەی جوان بکێشم، ئەگەر لە بیرکاریدا لاوازم بەڵام لە ئەدەبیاتدا خاوەن زەوق و لێهاتوویم، کەسێکی ڕێکوپێکم، هاوکاری زۆرم هەیە، درۆ ناکەم و .....).

((متمانەت بەو کەسە هەبێت لە دەرونتدا ئەژی، ئەو ڕێنماییت ئەکات بۆ سەرکەوتن.

((فلۆرانس سکاولْ شین)) ((

ئێمە ناتوانین ڕێگری بکەین لە بیر و گفتوگۆی دەرونی، ئەسڵەن با وا بیر نەکەینەوە، بەڵام ئەتوانین بە هەڵبژاردنی بیرەکان، مێشکێکی بەهێز دروستبکەین تا ڕێگر بێت لەبەردەم بیرە نەرێکاندا کە دوژمنێکی ترسناکمانن.

ڕێنمایی: هەرکاتێك بیر و هەستی نەرێ بە مێشکتاندا هات بێ کار دامەنیشن. بێ دواکەوتن مێشکتان سەرقاڵکەن، هەناسەیەکی قوڵ هەڵکێشن و لە پەنجەرەوە سەیری دەرەوە بکەن. یان گوڵێك بۆن بکەن یان سێوێك بخۆن، یان گوێ لە گۆرانیەك بگرن (ئەڵبەت گۆرانی شاد و وزە بەخش). بابەتێك یان شیعرێك بنوسن یان بخوێننەوە و یان هەر کارێك حەزی لێئەکەن ئەنجامی بدەن و دواتر ڕستەی دڵنیایی بەخش بەکاربهێنن دەربارەی خۆتان.

(٦)هەستی گوناە لەناوبەرن

یەکێکی تر لە نمونەکانی بیرکردنەوە لە خەمۆکیدا هەست بەگوناهکردنە. هەندێك کات ئەو بۆچونەی بەرامبەر بە خۆتان هەتانە،

ئەم هەستەتان پێئەدات کە لاواز و بێ هێزن و ناتوانن وەک کەسێک کە عەیب و کەموکوڕتی هەیە ناتوانن باش بن و باش نەبون و هەستی گوناە ئەبێتە هۆی خۆ بە کەم زانین.

بە ئاگادارکردنەوەی خۆتان، یارمەتی بەهێزی ئەم هەستە ئەدەن و هەستی گوناە ئەبێتە هۆی کارگەلێکی بێ سود و باوەڕی خراپ بەهێز ئەکات. بۆ نمونە دایکێک کە منداڵەکەی نمرەیەکی باشی لە تاقیکردنەوەی کۆتاییدا بەدەست نەهێناوە خۆی بە تاوانبار ئەزانێت، لەبەرئەوەی نەیتوانیبو لەو وانەیەدا بەتایبەت، بەهۆی نەخۆشیەوە یارمەتی بدات، ئێستا هەست بە گوناە ئەکات. بەردەوام خۆی سەرزەنشت و سوک ئەکات:((من دایکاکێکی شایستە نیم .))، ((من دایکێکی باش نیم، ئەمتوانی یارمەتی بدەم بەڵام نەمکرد)). ئەم بیرانە بە داخەوە بارودۆخەکە باشتر ناکەن، بەڵکو بەگشتی وزە لە ناوئەبات و نا شایستە بون بەهێز ئەکات و بەرهەمەکەی لە دەستدانی هەلی هەقکردنەوە و خۆ خواردنەوە و خەمۆکیە.

بەم شێوازانەی خوارەوە هەستی گوناە لە ناوبەرن:

١-ئەو شتەی دەربارەی هەست بە گوناە ئەکەن، بناسنەوە. واتە دەربارەی ئەو کارەی ئەتانتوانی ئەنجامی بدەن بیربکەنەوە و بنوسن.

٢-بە وردی ئەو کارە بنوسن کە لە ئەنجامدانیدا هەڵەتان کردوە. ئەو چاوەڕوانیەی لە خۆتان هەتانبو بەڵام ڕێک نەبو، بنوسن. واتە پێوەرەکانی خۆتان بۆ ئەنجامدانی ئەو کارە و بەراورد کردنی بە ئەنجامەکەی.

٣-ئایا چاوەڕوانیەکانتان لە خۆتان بە وێژدانانە بوە؟ ئایا ئەو چاوەڕوانیانەتان هەبوە لە کەسێک کە پێتان باش بوە؟ ئایا لە ڕاستیدا ئەو لێپرسراوێتیە لە پلەی یەکەمدا هی ئێوەیە؟ لە بیری مەکەن هەمومان مرۆڤ گەلێکی ئاسایین، کەوایە خەت بێنن بە ژێر هەر لێپرسراوێتیەکدا کە لە چوارچێوەی تواناتان بەدەرە.

٤-ئێستا ئەتوانن ببینن چاوەڕوانیەکەتان لەسەر بنەمای واقع بوە یان نا. ئەگەر وا بوە ئەوە چاکسازی تیا بکەن و سود لە ڕستەی دڵنیایی بەخش و ئەرێ وەربگرن بۆ ئەوەی بتوانن لە هەلی داهاتودا هەقی بۆ بکەنەوە. لەبەرئەوەی مرۆڤ ئەکرێت هەڵە بکات و هەمیشە هەل هەیە بۆ هەقکردنەوە.

بیر لە تواناکانتان بکەنەوە.. ئەگەریش هەڵەیەکتان کردوە لەوانەیە هەلێک هەبێت بۆ باشترکردنی بیر و تواناکانتان (شکست ئەبێت وزەی کپکراو خەبەرکاتەوە ((ڕۆمن بلان)). ئەگەریش وێناکەتان لەسەر

بنەمای واقع نەبوە، دەی هەوڵبدەن بۆ ئەوەی بیرە ناسازگارەکانتان بگۆڕن.

(٧)ڕاهێنان لەسەر (نا) وتن بکەن

ئەگەر لە وتنی ئەوەی کە حەز ناکەن کارێك ئەنجامبدەن، ئاسانکاری بکەن، هەستی نەتوانین و ماندوێتیتان زیاد ئەکەن و پەستانێکی زیادە و ئیجباری ئەخەنە سەر خۆتان. ئەبێت پێداگر بن، واتە بتوانن بە ئاسانی و بە ئارامی و بێ توڕەبون لە هەمانکاتدا بە لەبەرچاوگرتنی مافی بەرامبەر، ویستی ڕاستەقینەتان دەربڕن. لەوانەیە ئەو کەسەی داواکاریەکەی ڕەتئەکەنەوە ناڕەحەت ببێت بەڵام ئێوە لێپرسراوی خۆشحاڵکردنی ئەو نین، لەسەر حسابی ناڕەحەتی خۆتان. بۆ کەسێك کە کەمڕو و شەرمنە نا وتن ئاسان نیە بەڵام ئەتوانن لە بابەتی داواکاریە بچوکەکاندا ڕاهێنان لەسەر نا وتن بکەن، بەر لەوەی کارگەلێك بگرنە ئەستۆ کە ئەبێتە هۆی ناڕەحەت بونتان. ئەگەرچی لەوانەیە لە ئەنجامدانی ئەم کارە ناڕەحەت بن بەڵام بزانن مافی ((نا)) وتنتان هەیە. لەبەرئەوەی لەوانەیە ئەو ئازارە ڕۆحیەی لە ئەنجامدانی ئەو کارەوە بۆتان دروست ئەبێت زیاتر بێت لە ((نا)) وتن.

هەرگیز بەر لە بیرکردنەوە قسە مەکە و هیچ کارێك ئەنجام مەدە ((فیساگۆرس)).

(٧) هەنگاوی بچوك هەڵبێنن بەرەو سەرکەوتن

هەر هەنگاو هەڵهێنانێك، هەرچەندە بچوك بێت ئەگەر بە سەرکەوتن بگاتە ئەنجام، هەنگاوێك نزیکتان ئەکاتەوە لە باوەڕ بەخۆبون و ئەگەر بە پێداگریەوە هەنگاوەکان هەڵبێنن دڵنیابن ئەتوانن بگەن بە ئامانجە گەورەکانیشتان، هەرچەندە بەر لەم هەنگاوانە ئەم ئامانجانە خەون و خەیاڵ بوبن بەلاتانەوە.

کارە گەورەکان تەنیا پیاوە گەورەکان ئەتوانن ئەنجامی بدەن و پیاوەکانیش کاتێك گەورە ئەبن کە بیانەوێت. ((شارڵ دۆگان))

مرۆڤ زۆر بە توانایە و ئەمەش چەندین جار لە درێژایی مێژودا دوبارە بوەتەوە. هێزێك لە دەرونماندا هەیە تەنیا بە ئیرادە ئەتوانین بیخەینە جوڵە. دەی سەرەتا بە هەنگاوی بچوك دەستپێبکەن:

هەنگاوی یەکەم: ئامانجێکی تایبەت و دەست پێگەشتو هەڵبژێرن. هەرچەندە ئەم ئامانجە دواکەوتوش بێت. ئەکرێت کارێك بێت کە چەندێك لەمەوبەر بڕیاری ئەنجامدانیتان دابێت بەڵام هەرجارە و بە هۆکارێك خۆتان لێئەدزیەوە. ئەم ئامانجە ئەکرێت تەنانەت بینینی هاوڕێیەکی کۆن یان ڕێکخستنی جلوبەرگەکانتان بێت. بە هەرحاڵ

ئامانجێکە بیرتانی سەرقاڵکردوە، بێئەوەی کارێك ئەنجام بدەن و بە هۆی بێتاقەتی و خەمباریەوە هیچتان ئەنجام نەداوە. ئەم کارە هۆکاری گەڕانەوەتانە بۆ بەر لە خەمۆکی. ئەڵبەتە ئەبێت لە بیرتان بێت کە ئەنجامدانی ئەم کارە تەنیا بڕیاری خۆتان بێت نەك لەبەرئەوەی دایکتان وتویەتی یان کەسانی تر ویستویانە ئەنجامی بدەن.

هەنگاوی دوەم: ئەوەی ئەتانەوێت ئەنجامی بدەن دەستپێبکەن، ئاسان گیربن. مەسەلەن پێویست ناکات بۆ سەردانی هاوڕێیەکتان بە دڵنیاییەوە دیاریەك ببەن و یان مەراسیمێکی تایبەت ڕێکبخرێت و یان بۆ ڕێکخستنی ئەنبار و مەعرەز هەندێك ڕەفە بکڕن، دواتر هەنگاو هەڵبێنن. بەم کارانە بڕیارەکەتان دوا مەخەن، لەبەرئەوەی لەم بارەدا تەنانەت لە هەڵهێنانی هەنگاوە بچوکەکانیشدا توشی سەرگێژە ئەبن.

هەنگاوی سێیەم: بەرنامەڕێژەیەکەتان ئەبێت بۆ ئامانجێك بێت کە بتوانن بە زویی ئەنجامی بدەن. ئەگەر بەرنامەکەتان لە داهاتویەکی نزیکدا ئەنجام بدرێت، ئەتوانن باشترین ئیمکانیاتەکان بۆ گەیشتن بە ئامانج لەبەرچاوبگرن و بە ڕونی ببینن کە چ جۆرە کارێکی تایبەت ئەنجام بدەن. ئەم بابەتە کارایییتان زیاد ئەکات و ئەو ڕێگرە ئەگەریانەی ئەبنە هۆی ڕێگریتان، تا ئەو پەڕی کەم ئەکاتەوە.

هەنگاوی چوارەم: بۆ ئەنجامی ئامانجەکەتان کاتێکی دیاریکراو لەبەرچاو بگرن. واتە ئەگەر داتاننناوە بەیانی کارەکەتان ئەنجامبدەن بە دڵنیاییەوە کاتژمێرێك هەڵبژێرن و دیاریبکەن ئەنجامدانی چەندێك کات ئەبات. ئەمە بۆ ڕێگری لە بێ سەروبەری لە کارەکان و بە ئامانج گەیشتنی کارەکەدا زۆر کاریگەرە. کەوایە بە بڕینی ئەم هەنگاوانە ئەتوانن بگەن بە ئامانجی گەورەتر، ئەڵبەتە ئەگەر خۆتان بتانەوێت.

کڵپە بڵێسەدارەکان لە بسیسکەوە پەیدابون. ((دانتی))

(٨) ڕەفتارە نەرێکان تەرك بکەن

ئەو کەسەی هەست بە بایەخ و ڕێزی خۆی ناکات، هەمیشە خۆی بە کەسانی تر بەراورد ئەکات، باسی خراپی خۆی و کەسانی تر ئەکات، زیاتر حەزئەکات هەواڵە ناخۆشەکان بلاوبکاتەوە، جار لە دوای جار باسی شکستی کەسانی تر ئەکات و بەم کارەی هەوڵئەدات هەستێکی باشتری هەبێت بەرامبەر بە خۆی. لەبەرەئەمە ئەگەر بڕیارتان داوە خۆتان بە گرنگ بە بایەخ بزانن، هەر ئێستا دەست پێبکەن:

١-وازبێنن لە هەر جۆرە باسکردنێکی عەیب و عاری خۆتان و کەسانر تر.

٢-خوی نالاندن و بۆڵەبۆڵکردن زۆر بە زویی وازلێبێنن.

٣-لە پاش ملە باسی خراپەی کەسانی تر مەکەن. بەم کارەتان زیاتر خۆتان بێ ڕێز ئەکەن.

سوکرات فەیلەسوف یۆنانی سێ مەرجی دانابو بۆ گفتوگۆ و لەو باوەڕەدابو لە کاتی ڕەچاونەکردنی ئەم سێ مەرجەدا قسەکردن بێ بایەخە: ئەو ئەڵێت بەر لەوەی قسە بکەن لە خۆتان بپرسن:

١-ئایا ئەوەی ئەمەوێت بیڵێم واقعیەتی هەیە.

٢-ئایا ئەوەی ئەمەوێت بیڵێم سەلماندنی باشی و میهرەبانیە؟

٣-ئایا ئەوەی ئەمەوێت بیڵێم بۆ کەسانی تر بەسودە؟

*بەخشین و دەستکراوەیی: کاتێك ئاگاییمان پەیداکرد سەبارەت بەو شتانەی هەمانە و خۆمان بە شایستەی هەبونیان زانی، ئەتوانین بێ ترس لە تەواوبون و نەمانی، بیانبەخشین. لەم بارەوە ئەنتۆنی ڕۆبنز ئەڵێت: من لە بەخشین چێژ وەرئەگرم و لەو باوەڕەدام ئەم تایبەتمەندیە کاریگەریەکی ئەرێی لەسەر چارەنوسم ئەبێت و بۆ ئەوەی بتوانم بە ئاسانی ببخەشم بە کەسانی تر، پەیوەندیەکی لەم شێوەیەم لە میشکمدا دروستکروە: بە بەخشین، کەسانی تر خۆشیان ئەوێم و منیش بە خۆشەویستی کەسانی تر خۆشحاڵ ئەبم.

هەستی خۆشویستراوی چێژێکی لە ڕادەبەری هەیە و ئەگەر زنجیرەیەکی پەیوەندی لەو شێوەیە لە مێشکدا دروست ببێت، سەرەڕای ئەوەی لە بەخشیندا شتێك لە دەست ئەدەین بەڵام هەستی چێژ و خۆشیەکەمان زۆر زۆر ئەبێت لە چاو هەستی ناڕەحەتیدا. بەخشین دەروازەی کارەکان ئەکاتەوە. ئەو کەسەی ئەبەخشێت بە هەموان، هەموان خۆشیان ئەوێت. ژیانی ڕێڕەوێکی ئەرێ بە خۆوە ئەگرێت و لەو ڕوەوە کە هەست ئەکات بونی بۆ کەسانی تر گرنگە هەمیشە هەست بە ڕازیبون و خۆشی ئەکات. ڕاهێنانی بەخشین و دەستکراوەیی یەکێکە لە ڕێگەکانی بەرزکردنەوەی هەستی خۆ بە بایەخ زانین.

ئەم شتانە قابیلی بەخشینن (هەم لە پەیوەندی لەگەڵ خۆماندا هەمیش لە پەیوەندی لەگەڵ کەسانی تردا): عیشق، وردی، سەرنج، یارمەتی، پارە، کات، دیاری، ڕستەی پڕ لە خۆشەویستی و سۆز و خۆشحاڵکەر و ..... بەخشین هەمیشە و لە هەمو شوێنێکدا ڕێی تێنەچێت و بە دڵنیاییەوە بێ وەڵام نامێنێتەوە.

((خۆشەویستی خەرجیی نیە، بەڵام هەمو شتێك ئەکڕێت. شامفور))

(٩) بڕیاردان

لە ڕێڕەوی ژیاندا، هەڵبژاردنی ئامانج لایەکی بابەتەکەیە و بڕیاردان بۆ پێگەشتنی لایەکەی تری مەسەلەکەیە. بڕیاردانی ڕاست و یەکلایی و هەوڵدان بۆ پێگەیشتنی و لە کۆتاییدا گەیشتن بە ئامانجەکە کاریگەریەکی سەرسوڕهێنەری هەیە لە هەستی خۆ بە گرنگ زانین و چوست و چالاکی و هەنگاوێکی گەورەیە بۆ نەهێشتنی خەمۆکی.

وەک پێشتر ئاماژەمان پێکرد دو بنەمای گرنگ هەیە بۆ گەیشتن بە شادی و هەستی خۆ بە بەیاخ زانین:

١- باوەڕبەخۆبون و لە ناخی دڵەوە باوەڕبون بە بەها خودیەکان وەک مرۆڤێک.

٢- هەست بە شایستەیی و لێهاتویی.

هەڵبژاردنی ئامانج و بڕیاردان بۆ پێگەیشتنی ئەبێتەهۆی بەرزکردنەوەی ڕێژەی ئەم دو بنەمایە.

((هەرکارێک بڕیاری ئەنجامدانی بدەن نیوەیتان ئەنجامداوە. ((ئابراهام لینکۆڵن)))

ئامانجێک لەوانەیە تایبەتی بێت، وەک تەرککردنی خویەکی خراپ یان کەمکردنی کێشی یان ئامانجێکی بڕوانامەیی یان دۆزینەوەی کارێکی گونجاو یان شتێکی تر. زۆرێک لە خەڵکی بەهۆی هەڵبژاردنی ئامانجی

قورس و دەست پێنەگەشتو لە نیوەی ڕێدا ماندوئەبن و بە ئائومێدی ئەگەڕێنەوە. هەندێك بە ڕاکردن هەوڵئەدەن بۆ پێگەیشتنی و تاقەتی هەوڵی بەردەوامیان نیە. ئەم کەسانە نەك هەر ناگەن بە ئامانجەکەیان بەڵکو دەگیەکی وا ئەدەن لە پایەی یەقین و باوەڕی خۆیان کە بۆ ماوەیەکی زۆر هەست بە خەمۆکی و نا ئومێدی و سوکی ئەکەن. کەوایە ئەبێت بۆ گەشتن بە ئامانج هەر ئەو هەنگاوە بچوکانە هەڵبێنین.

(ئەوە مرۆڤە کەم ئیرادەکانن هەمیشە چاوەڕوانی موعجیزە (کشگێڕ) و ڕوداوی نا سروشتین، بەڵام مرۆڤە خاوەن ئیرادەکان دروستکەری ڕوداوی نا سروشتین. ((ئۆسکار وایڵد)))

هەندێك کات هۆکاری بڕیارنەدان و ئەوەی ئەبێتەهۆی ئەوەی مرۆڤەکان نەتوانن هەوڵبدەن بۆ گەشتن بە ئامانجەکانیان، ترسە (لە ڕاستیدا نیگەرانی). ترسان لە شکست، ترسان لە حساب بۆ نەکردن، ترس لە ئازار و ترس لە نەناسراوەکان. ئەزانن چۆن ئەبێت ترس سنوردار و کۆنترۆڵ بکرێت؟ تەنیا ڕێگە بۆ نەهێشتنی ترس، ڕوبەڕوبونەوەیەتی. ترس بە تەنیایی ئەسڵەن خراپ نیە. ترس کاردانەوەی سروشتی جەستەیە بۆ ئاگادارکردنەوەمان لە ئەگەری ڕودانی کێشەیەك. ترس شەپیورمان بۆ لێئەدات ئاگادارببە، هۆشت لای خۆت بێت و نەك ئەوەی لەبەر ترس هیچ هەوڵێك نەدەین بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانمان.

ئەنتۆنی ڕۆبینز، یەکێك لە پەیڕەوانی تەکنەلۆژیای بیر ئەڵێت: ترس لە ڕاستیدا وەکیلێکی پارێزەرە کە ئێمە گۆڕیومانە بە زیندانێك.

((خەڵکانی ترسنۆك و بێ هیممەت لە ترسی دەستەمۆیی و سەختی، هەمیشە لە سوکی و ڕسواییدا ئەژین. حەزرەتی عەلی))

لەوانەیە لە سەرەتادا ترسەکانتان ئەوەندە ئاسان نەیەنە بەرچاو، بەڵام ئەم کارە عەمەلیە. ئەم کارە ئەبێت بەردەوام بکرێت. ڕێك وەك بەهێزکردنی ماسولکەکانتان. سەرەتا لەوانەیە بە خۆتان بڵێن بەم ماسولکانەوە کە من هەمە نا مومکینە. بەڵام ئەگەر لە ڕۆژدا بۆ ماوەیەکی کەم وەرزش بکەن دوای مانگێك بۆتاندەرئەکەوێت ماسولکەیەکی بەهێزترتان هەیە لە پێشتر.

((کەسێك زاڵ نەبێت بەسەر ترسدا یەکەمین وانەی ژیان فێرنەبوە. ((ئیمرسۆن))))

ئێستا هەوڵبدەن ماسولکەکانی ڕۆحتان بەهێز بکەن تا بتوانن ئاسودەتر و خێراتر بڕیاربدەن. سێ هۆکاری سەرەکیٰ گەیشتن بە سەرکەوتن ئەمانەن:

١-بزانن چیتان ئەوێت.

٢-دەست بەکاربن.

٣-با ئەنجامی کارەکانتان لە ژێر چاودێریتاندا بێت.

ئەڵبەتە ئەمە بەو مانایە نیە کە ڕێی تێناچێت شکست بێنن. لە ڕاستیدا زۆرینەی کەسە سەرکەوتوەکان، شکست خواردوترین کەسانی دنیان. لەبەرئەوەی لە کەسانی تر زیاتر تامی شکستی کردوە.

((ئەگەر لە یەکەمین هەنگاودا سەرکەوتنمان بەدەست بهێنایە، ئیتر هەوڵ و کۆشش مانایەکی نەبو. مەترلینگ))

زۆرینەی خەڵکی بەهۆی ترس لە شکست هیچ کارێك ناکەن و ئەمە لە ڕاستیدا واتە شکستێك بۆ هەمو تەمەن. بەڵام کەسە سەرکەوتوەکان کاتێك بۆیان دەرئەکەوێت ئەوەی ئەنجامی ئەدەن سودی نیە، ڕاستەوخۆ ڕێگەیەکی تر ئەدۆزنەوە بۆ گەیشتن بە ئامانج.

لەوانەیە ناڕەحەت بن لەو بابەتەی کە ئەو زەحمەتانەی تا ئێستا کێشاوتانە بێ دەرئەنجام بوە، بەڵام نیگەران مەبن، هەمو ئەوانە ئەزمونێکن بۆ سەرکەوتن بەسەر پلیکانەی سەرکەوتندا. ئەتوانرێت وەك پلە سودیان لێوەربگیرێت. لەوانەیە لە هەر قۆناغێك لە قۆناغەکانی ژیاندا بگەن بە خاڵێك بڵێن: ئاە خوای گەورە، هەرچیم

ڕێسابو بوبەوە بە خوری، ئێستا چی بکەم؟ و وەڵامەکە ئەمەیە: تەنیا شێوازەکەتان بگۆڕن، ڕێگەیەکی تر تاقیبکەنەوە. ئەگەر دیسانەوە نەگەشتن بە ئامانج ڕێگەیەکی تر بگرنە بەر. هەر بەم شێوەیە تا بگەن بە ئامانج. بۆ هەر کارێك ڕێگەیەك هەیە، تەنیا ئەبێت ببینرێت. ئەدیسۆن بۆ داهێنانی کارەبا ٩٩٩ جار شکستی هێنا بەڵام لە ١٠٠ هەمین جاردا گەیشت بە سەرکەوتن. ڕێك وەك پێگرتنی منداڵ کە چەندین جار ئەدات بە زەویدا تا لە کۆتاییدا فێری ڕێ ڕۆشتن ئەبێت. هەمو منداڵەکانی جیهان لە کۆتاییدا فێری ڕێ ڕۆشتن ئەبن، بەڵام گەورەکان ڕێگەی لەو شێوەیە ناگرنە بەر. گەورەکان شکست بە حەتمی ئەزانن. ئەگەر بۆ گەیشتن بە ئامانجێك شکست بخۆن، تەنیا لەوانەیە یەك یان دو ڕێگەی تر تاقیبکەنەوە. کەمتر کەسێك هەیە لەمە زیاتر پێداگری بنوێنێت، ئەوان زۆر زو ئامانجەکانیان لە بیرئەکەن. چیتر وەرزش ناکەن، واز لە کارەکەیان ئەهێنن، هاوسەرەکەیان تەڵاق ئەدەن و..... تەنیا لەبەر ئەو هۆکارەی چیتر بەرگەی ناڕەحەتی ناگرن و یان ناتوانن بڕیارێکی ڕاست بدەن. لەبەرئەوەی باوەڕیان بە باوەڕی دەرونیان نیە. (ئەدیسۆن لە دەفتەری یادداشتەکانیدا نوسیویەتی: من ٩٩٩ جار شکستم نەخواردوە بەڵکو ٩٩٩ ڕێگەم دۆزیوەتەوە کە ناتوانرێت کارەبا بەرهەم بهێنرێت.

ڕاهێنان بکەن لەسەر بەدیهێنانی گۆڕانکاری

بۆ بە دیهێنانی گۆڕانکاری دەربارەی ترس لە ئەنجامدانی کارێك، ئەبێت وەك بڕینی قۆناغەکانی سەرکەوتن، بۆ ئەنجامدانی کارێك ئیش بکرێت. واتە سەرەتا چوار کار کە تا ئێسا ئەنجامدانیانتان دواخستوە، یاداشت بکەن، بەو جیاوازیەوە کە ئەم چوار کارەتان لە ڕوی ترسەوە ئەنجام نەداوە. ئێستا هەر بیرکردنەوەیەك بوەتە ڕێگر لە ئەنجامدانی ئەم چوار کارە لە تەنیشتیدا بنوسن، لەوانەیە لە دڵی خۆتاندا بڵێن چەندین جار هەوڵمداوە بەڵام ئەنجامی نەبوە ئێستا بە نمونەیەك لە وتەکانی ئەنتۆنی ڕۆبنز بابەتەکە ڕۆشنتر ئەبێتەوە:

کەشیشێکی گەورە هەبو هەمو هەفتەیەك خەڵکێکی زۆر ئەڕۆشتن بۆ کڵێسا بۆ بیستنی ئامۆژگاریەکانی. ڕۆژێك کەشیشەکە ئامۆژگاریەکی زۆر سەرنجڕاکێشی کرد. هەفتەی داهاتو کە خەڵك چون بۆ بیستنی قسەکانی هەر ئەو ئامۆژگاریەی پێشوتریان بیست. هەفتەی داهاتو تر هەر بەو شێوەیە و تا پێنج هەفتە ئەم بارە بەردەوام بو. سەردانکەرە کۆنەکانی کڵێسا بڕیاریاندا ئەم بابەتەی لەگەڵدا باسبکەن. ئەوان سەرەڕای کەم ڕویی بە کەشیشەکەیان وت: ((جەنابی کەشیش، ئایا ئەزانن ئامۆژگاریەکەی ئەمڕۆتان هەر ئەو ئامۆژگاریەی چەند هەفتە لەمەوبەرە؟ کەشیشەکە پێکەنی و وتی : بەڵێ بەڵام ئایا ئێوە ئەم قسانەتان کردوە بە کردار تا منیش قسەی ترم هەبێت بۆ وتن؟

لەبەرئەمە:

١-ئەو چوار کارەی ماوەیەکی زۆرە بە هۆی ترسەوە ئەنجامدانیانتان دواخستوە یاداشت بکەن.

٢-بنوسن بە ئەنجامدانی ئەم کارانە ئەبێت چ ناڕەحەتیەک بەرگە بگرن.

٣-بنوسن لە ئەنجام نەدانی ئەم کارانە چ چێژێکتان پێئەگات. هەندێک کات بە ئەنجام نەدانی کارێک چێژ وەرئەگرین. بۆ نمونە ئەزانین ئەبێت کێش کەم کەینەوە بەڵام ترس لە برسێتی ئەم کارەمان پێ دوائەخات و چێژی خواردنمان پێ باشترە. یان بۆ نمونە ترسی ئەوەی بچنە داوای کەسێک و وەڵامی نەرێ وەربگرن، کارەکەتان پێ دوائەخات. لەگەڵ خۆتاندا ڕاستبکەن. ئەگەر نەگەن بەم بابەتانەدا، لە ماوەی چەند ساڵی داهاتودا بارودۆختان چۆن ئەبێت؟ لە داهاتودا چەندێک وزەتان پێ ئەبێت بۆ کارکردن؟ باوەڕبەخۆبونتان تا چ ڕادەیەک ئەبێت؟ ئەم کارە چ کاریگەرییەکی ئەبێت لەسەر پەیوەندیتان لەگەڵ نزیکان و هاوڕێکانتاندا؟ لەبیرتان بێت ئەوەی ڕێنماییمان ئەکات لە ژیاندا هەستەکانمانن نەک بیر و زیرەکیمان. کەوایە یارمەتی لە هەستەکانتان وەربگرن.

((مۆڵەت بدە ئەوەی دڵت داوای ئەکات پووبدات، لەبەرئەوەی هیچ کەسێك وەك دڵت وەفادار نیە.
((یوجین گریس))))

٤- ئێستا هەنگاوی کۆتایی هەڵبێنن. هەرشتێك ئێستا یان دواتر بە هۆی ئەم هەنگاوانەوە بەدەستی دێنن، بیاننوسن. لیستێکی کامڵ ئامادە بکەن لە هەمو ئەو هەستانەی لە ئەنجامی ئەم کارانەوە بەدەستی دێنن.

هەست ئەکەم:

ژیان لە ژێر کۆنترۆڵمدایە.

ژیانم باشتر ناسیوە.

لە پرابردو زیاتر لێپرسراوێتی قبوڵکەرم.

سەلامەتی و وزەی زیاترم هەیە.

پەیوەندیم لەگەڵ کەسانی تردا بەهێزتر بوە.

(١١) لەبیرکردنی پرداوە ناخۆشەکان

هونەری بیرلێنەکردنەوە و فەرامۆشکردنی دەست ئەنقەستی کاریگەری ڕوداوە ڕۆژانەییەکان لەسەر مێشک (و یان بە دەربڕینێکی وردتر گواستنەوەی زانیاریەکان لە هەستەوە بۆ نەست) پێویستی بە ڕاهێنانێکی زۆر هەیە. ئێمە لە درێژایی ساڵانێکی زۆردا فێربووین کە هەرچی ئەیبینین و هەستی پێئەکەین تا ئەو پەڕی توانامان لە بیرماندا بیانپارێزین.

هونەری لە بیرکردن (ورد نەبونەوە) بەو شێوەیە کارئەکات کە سەرەتا مێشکی وشیار ڕازیبێت بۆ زانیارە پێویستەکان و زانیاریە نا پێویستەکان و لە کاتێکی پێویستدا بە هەنگاو هەڵهێنانێکی زیرەکانە سەرنج و وردبونەوە لەسەر بابەتە نا پێویستەکان بە یەکجاری هەڵبگرێت.

بۆ نمونە ئەبێت لە ڕۆژێکدا کاتژمێرێك دابنێن بۆ خوێندنەوەی بابەتە گرنگ و پێویستەکان. لەبەرئەمە ئەو بابەتانە لە بیرتاندا ئەمێننەوە. بەڵام هەر لەو کاتەدا کەسێك لە دەرگاکەوە دێتە ژورەوە و جوێنتان پێئەدات و لە دەرگاکەوە ئەڕواتەوە. ئەگەر بڕیاربێت جوێنەکانی ئەو کەسە تا ئێوارە لە مێشکتاندا هەڵبگرن و بەردەوام ناڕەحەتتان بکات، ئاساییە کە چیتر هیچ وزە و هەڵێکتان نابێت بۆ پاراستنی زانیاریە گرنگەکان و هەمو ڕۆژەکەتان تەرخانکردوە بۆ ئەوە.

بەڵام ئێستا وای دابنێن ئێوە پێشتر ڕاهێنانی لە بیرکردن و گوێ پێنەدانتان چەندین جار دوبارە کردوەتەوە. بێ دواکەوتن حساب بۆ جوێنەکانی ناگرن و بە قیافەیەکی ئارامەوە بانگهێشتی ئەکەن بۆ ئارامی و داوای لێئەکەن هۆکاری کارەکەیتان بۆ ڕونبکاتەوە. بەم کارەتان چارەسەری دەردێکتان کردوە کە ئەتوانرێت تەنیا بە یەک داوای لێبوردن و ڕونکردنەوەی پێویست لە ناوبچێت. بۆ گەیشتن بە ئێرە ئەبێت بەر لە شتێك هەوڵبدرێت لە دیدی کەسانی ترەوە بابەتەکە ببینرێت و ئەبێت ڕاهێنان لەسەر گوێ پێنەدان بکرێت، هەروەك لە بە دیهێنانی گۆڕانکاریدا لە لاپەڕەکانی پێشوتردا هێناومانە و ئەو خوە خراپەی کە لە زۆرینەی پیاوە گەورەکانی مەعریفەت نەبوە بخەینە لاوە: ((ڕق)).

ڕق بێجگە لە ئازاری دەرونی و دوبارەکردنەوەی یادگاریە ناخۆشەکان و لە ناوبردنی وزە و بیری ئەرێ ئەنجامێکی تری نیە و کەسی ڕقاوی توشی نەخۆشی جەستەیی و دەرونی و خەمۆکی و شڵەژان ئەبێتەوە.

((ئەوەی تۆڵە ئەکاتەوە ڕۆژێك خۆشحاڵە و ئەوەی ئەبەخشێت، تەمەنێك. (حەزرەتی عەلی (ع)))

لە حیکایەتی سەعدیدا هاتوە:

ڕۆژێک کەسێک لە کۆبونەوەیەکدا جوێن ئەدات بە پیاوێکی گەورە و چاوەڕوان ئەکات مامۆستاکە کاردانەوەی هەبێت. بەڵام هیچ وەڵامێکی دەست ناکەوێت. وەک بڵێی مامۆستاکە کەڕ و کوێر بوە. هونەری گوێ پێنەدانی خێرا بو بوە هۆی ئەوەی ئەو پیاوە گەورەیە، ببێتە کەسێکی بێ هاوتا و بێ وێنە. ئەڵبەتە لە تێڕوانینی یەکەمدا لەوانەیە ئەم جۆرە کاردانەوەیە وەک جۆرێک لە بێ غیرەتی و تۆڕە نەبون بێتە بەرچاو و زۆرێک بە ترسنۆک یان لاوازی بزانن، بەڵام ڕاستیەکەی ئەوەیە ئەو گەورەیە بەم کارەی، ئەگەری کۆنترۆڵکردنی لە لایەن بارودۆخی دەوروبەرەوەی گەیاندە سفر و ئابڕو و ئیعتیبار و هێزی خۆی پاراست.

یەکێک لە مامۆستاکانی یۆگا لە ڕۆژهەڵات لەم بارەیەوە ئەڵێت: ئەبێت وەک کەرگەدن سەخت بیت و گوێ پێنەدەر! بهێڵە ڕێبوارانی ژیان پێت پێبکەنن و یاخود هوت لێبکەن. تۆ ئەو ڕێیەی کە ئەزانیت ڕاستە بیگرەبەر و گوێ مەدە بە های و هوی کەسانی تر. هەروەک کەرگەدنێک ڕێگەی خۆت بگرە بەر و بڕۆ. ئەبینیت یەک فەرسەنگ لەم ڕێبوارانە دورکەوتویتەوە و سبەینێ لەسەر پێچی دواتری ژیانتدایت و چیتر ئەم باسی ئەم ڕێبوارانە نیە لە ئارادا.

بەڵام گوێ پێنەدان بۆ زۆرێک ئاسان نیە و تەنانەت ناومکینە. ئەم کەسانە لە کاتی کێشە و گرفتەکانی ژیاندا ناتوانن بێ گوێ پێنەدان

ئیش بکەن و هەر لەبەرئەمە هەمیشە لە ئازاری دەروونییدا ئەژین. ئازار بەدەست شتێکەوە ئەخۆن کە ئەتوانن لە بیریبکەن بەلأم نایکەن و دەستی لێهەڵناگرن و لە جیاتی ئەمە دنیایەك ئازاری ڕۆحی و دەرونی بە گیان ئەکڕن.

(١٢) هەستی چێژ بینین لە ژیان لە خۆتاندا بەهێزبکەن

زۆرینەی کەسانی خەمۆك کەم چێژئەبەن لەو چالاکیانەی کە پێشتر چێژیان لێوەرئەگرتن. ئەبێت بە ئاگاییەوە بگەڕێن بە دوای چێژی تازەدا و بە تەنگیەوە بن. لێرەدا بۆ دەستپێکردن چەند پێشنیارێکتان بۆ ئەخەینە بەرچاو:

*دابینکردنی کاتێکی تایبەت لەگەڵ چالاکیە چێژبەخشەکاندا: گوێگرتن لە مۆسیقایەکی شاد یان چێژبەخش لەسەر کاسێت یان کۆنسێرت، شۆفێری لە شوێنێکدا کە پێتان خۆشە، بینینی سروشت تەنانەت ئەگەر پارکێکیش بێت، دروستکردنی کێك و پڕکردنی مالٌ بە بۆنی خۆش، هەڵبژاردنی چێشتخانەیەکی نا ئاشنا بۆ نانخواردن، خوێندنەوەی چیرۆکێکی سادە یان گۆڤارە بانگەشەکارەکان، خۆ شتن لە ئاوی گەرمدا، کڕینی گوڵ، کڕینی بابەتەکانی ژوری خەوتن چەرچەف یان دۆشەکە و .....

**پەیوەندی کەسی: گاڵتە کردن لەگەڵ هاوڕێیەکدا، پیادەڕەوەی لەگەڵ هاوسەردا، دروستکردنی ئیشی دەستی لەگەڵ منداڵدا و هەرکارێکی تر کە ئەو ئیمکانیاتەتان پێئەدات تا چێژ لە هاوڕێیەتی کەسانی تر وەربگرن.

***ئەو چالاکیانەی پێویستیان بە لێهاتویی هەیە: جۆرەکانی هونەر و پیشەکان، ئامادەکردنی کۆلێکشنی جیاواز، کێوگەڕی، فێربونی تایپ، گڵسازی، فێربونی زمانێکی جیاواز و هەرکارێکی تر کە پێویستی بە دەسەلآت و لێهاتویی هەبێت تا بتوانێت هەستی بە توانایی و گرنگیتان پێبدات.

(١٣) خاڵە کاراکانی بەرزکردنەوەی خۆ بە بایەخ زانین

١) پەیوەندی لەگەڵ خوادا هێزتان پێئەبەخشێت، کەوایە پەیوەندیتان بەهێزبکەن.

٢) هەستەکانتان دەربخەن و بۆچونەکانتان دەربڕن.

٣) هەرکاتێك پێویست بو پێداگریانە بڵێن ((نا)).

٤) لە کۆبونەوەکاندا لە ڕیزەکانی پێشەوە دابنیشن.

٥) لە کاتی ڕێ ڕۆشتندا پێکانتان مەخشێنن بە زەویدا و بە پتەوی ڕێبکەن.

٦) کەم قسەبکەن، کەسانێك کە کەم قسەئەکەن ئەو قسانەش کەم ئەکەن کە پێویستیان بە بەرگریلێکردنە و ئەبنە هۆی پەستان.

٧) بە جوانی هەڵسوکەوت بکەن لەگەڵ جەستەتاندا و ئاگاداری سەلامەتیتان بن.

٨) خۆتان خۆش بوێت و با فیداکاریتان بەرامبەر کەسانی تر مامناوەند بێت. فیداکاری زۆر ئەبێتە هۆی خۆ لە بیرکردن.

٩) دەربڕین و بیرکردنەوەی ئەرێتان هەبێت و خۆتان بە کەم مەزانن.

١٠) زاڵبن بەسەر ترسەکانتاندا. بۆ نمونە ئەگەر لە کۆنفرانس گرتن ئەترسن جاری یەکەم لەوانەیە دەنگتان بلەرزێت بەڵام جاری داهاتو ئاسانتر ئەبێت بۆتان. ئاسایی ڕێك بە پێچەوانەوە کارئەکەن، کاتێك لە شتێك ئەترسن خۆتان لەو کارە دور ئەخەنەوە بەم شێوازە باوەڕبەخۆبون و شڵەژانتان زیاتر ئەکەن.

١١) سەرتان بەرز ڕاگرن و بە ڕوی کراوە و لەوپەڕی ئارامیدا ڕێبکەن.

١٢) یارمەتی کەسانی تر بدەن بەڵام تا ڕادەیەک کە دەگەتان بەر نەکەوێت یان ئەوان وابەستەتان نەبن.

١٣) خۆتان وابەستە مەکەن بە کەسانی ترەوە.

١٤) هەوڵمەدەن هەموان ڕازیبکەن.

١٥) ڕێز و بایەخ بۆ خۆتان دابنێن.

١٦) خەڵکتان خۆشبوێت، هەموان ببەخشن و خۆشتان ببەخشن.

١٧) لە دەمەقاڵێ دورکەونەوە، لەبەرئەوەی لە دەمەقاڵێدا هیچکەسێک گوێی بیسەری نیە و هەردولا ئەیانەوێت حەقیقەتەکانیان بسەلمێنن.

١٨) ماساو مەکەن و پانی مەکەنەوە، لەبەرئەوەی باوەڕبەخۆبون کەم ئەکاتەوە.

١٩) ئەزمونی شکست بکەن و وانەی لێوەربگرن. ناپلیۆن لەم بارەوە ئەڵێت: ئەوەندە شکستم خوارد تا فێری ڕێگەی سەرکەوتن بوم.

٢٠) لابکەنەوە بە لای ئارامی و خۆشگوزەرانیتاندا.

٢١) بگەن بە خۆتاندا و با هەمیشە پاکوخاوێن و جوان پۆش و بۆن خۆش بن.

٢٢) وەرزشـی بـەردەوامتان هـەبێت تەنانـەت ئەگـەر رۆژانـە ١٠ خولـەك پیادەڕەویش بێت.

٢٣) بەتەنگ سەرکەوتنەوە بن.

٢٤) لەسەر بیرە کاتیەکان کارمەکەن.

٢٥) بە ڕێژەی پێویست بخەون.

٢٦) خۆراکی پێویست و گونجاوتان هەبێت.

٢٧) سیلەی ڕەحم و سەردانکردنتان هەبێت.

٢٨) هەمو ڕۆژێك ١٠ خولەك دوش بگرن.

٢٩) کاتێك خۆشحاڵ ئەبن بە ئاسودەیی پێبکەنن.

**ئـای ئێمـە چـەند درەنـگ تێئەگـەین کـە ژیـان واتـە هـەر ئـەو سـات و خولەکانـەی کـە لەوپـەڕی کـەماڵ و تاسـەدا چـاوەڕوانی تێپـەڕینیانمان ئەکرد. ((دیل کارینگی)) **

هەستی تەنیایی و لێهاتویی بەرقەرارکردنی پەیوەندیەکی کۆمەاڵیەتی تەندروست

مـــرۆڤ بونـــەوەرێکی کۆمەڵایەتیـــە و بـــەهۆی زۆربـــونی پۆژانـــەی پێویستیەکانەوە، پۆژ بە پۆژ ئەم پەیوەندیانە زۆرتر ئەبێت (ئەڵبەتە لەوە گەڕێین کە بە هاتنی کۆمپیوتەر و تەکنەلۆجیا ڕەنگ و بۆنی ئەم پەیوەندیانە گۆڕاون). ئەگەر لە مرۆڤەکان بپرسیت ئەو شتانەی زیاتر خۆشحاڵ و ڕازیتان ئەکات، کامانەن؟ کەسە خێزاندارەکان ئەڵێن:

(١) عەشـــق و عاشـــقی (٢) هاوســـەگیری و منـــداڵبون (٣) خۆشـــحاڵی هاوسەر، (٤) کارێکی گونجاو (بۆ پیاوان) و کامڵبونی کەسایەتی (بۆ ژنان) و (٥) سێکس.

بەڵام بۆ کەسە سەڵت (زگورد) ئەمانە ڕاستن:

(١)هاوڕێ و ژیانی کۆمەڵایەتی (٢) عاشق بون (٣) ئیش (٤) خوێندنی سەرکەوتو و (٥) سێکس. هەروەک تێبینی ئەکرێت هەمو ئەم بابەتانە بە جۆرێک تێکەڵی هەیە لەگەڵ پەیوەندی لەگەڵ کەسانی تردا.

لە ڕوی پێناسەوە، هەستی تەنیایی و بێکەسی بە مانای لەدەستدانی یان پچڕانی پەیوەندی قوڵی ئینسانیە و ٢٠٪ی مرۆڤەکان لە قۆناغێکی ژیانیاندا هەستێکی لەم شێوەیە ئەزمون ئەکەن. ئەبێت تەنیایی لە تەنیا بـــون جیابکرێتـــەوە. لەبەرئـــەوەی لەوانەیـــە کەســێک تەنانـــەت لەگـــەڵ ئەوەشدا لـە دەوروبەریدا خـەڵک و خزمـی زۆریش هـەبێت و پەیوەنـدی

کۆمەڵایەتیشی هەبێت، بەڵام هێشتا هەست بە بێکەسی و تەنیایی بکات. لە بەرامبەریشدا کەسێك بە تەنیایی بژێت بەڵام خۆشحاڵ بێت.

((تەنایی و بێکەسی تەنانەت لە ئاژەڵانیشدا ئازاربەخشە))

* هۆکارەکانی بە دیهاتنی هەستی تەنیایی و بێکەسی

هەر هۆکارێك ببێتەهۆی بەدیهێنانی تێکچون لە پەیوەندی گەرم و خوازراوی نێوان دو کەس و کەسانی تر، ئەتوانێت ببێتەهۆی دڵتەنگی و بێکەسی لە کەسەکەدا. گرنگترینی ئەم هۆکارانە بریتین لە: لەدەستدانی هاوڕێ یان هەست کردن بە جیاوازی لەگەڵ کەسانی تردا، بێ نیازی لە بەدیهێنانی پەیوەندیدا، هەڵسوکەوتی نەگونجاو و قبوڵ نەکراو لەگەڵ کەسانی تردا، تێنەگەشتن و قبوڵنەکردنی خەڵکی، پێگەی تایبەتی کۆمەڵایەتی (وەك بەندبون و .....) گواستنەوە لە شوێنی ژیان یان ئیشکردنەوە، هەڵسوکەوتی نا ڕاست و خۆش نەویستنانەی دایك و باوك لەسەردەمی منداڵیدا، شەرمنی و کەمڕویی، چاوەڕوانی لە ڕادەبەر کردن لە کەسانی تر، کەمبونەوەی پەیوەندی مانادار لەگەڵ خوادا، وێنای ئەوەی عەشق و هاوسەرگیری حەڵاڵ سەرچاوەی هەمو کێشەکانمانە و.....

* نیشانە و پێشهاتەکانی تەنیایی

ئەگەر وەک منداڵەکان بێ هۆ و بۆ ماوەیەک بە تەنیایی جێمان بهێڵن دوای چەند ڕۆژێک دەستئەکەین بە ترسان، تۆپەیی و هات و هاوار. بە تێپەڕینی کات بەرە بەرە هێمن و ئارام ئەبینەوە و دوای ٢ هەفتە بە تەواوی بێ هەست و مونفەعیل (حاڵەتێک لە بێهۆشی لە بێداریدا) ئەبین (حاڵەتێک کە بەسەر کەسانی ناو زیندانە تاکە کەسیەکاندا دێت).

هەستەکانی کەسی تەنیا لەوانەیە لە شێوەی (١) بێ کەسی و ترس ، (٢) خەمۆکی (دڵتەنگی، بە زەیی بە خۆدا هاتنەوە، خاڵی و پوچ بون)، (٣) بێ حەوصەڵەیی (بێ قەراری، تۆپەیی، زو هەڵچون)، و یان (٤) لە خۆ خوێندن (من ناشرینم، گێژم، بێ نرخم و.....)دا بێت. خودی ئەم هەستانە ئەبێتە هۆی ڕوخاندنی باوەڕبەخۆبون و لە کۆتاییدا خەمۆکی. تەنیایی، باوەڕبەخۆنەبون و خەمۆکی بەیەکەوە سوڕێکی خراپ بەدیدێنن و یەکتری بەهێز ئەکەن و بە بەهێزی پەستان ئەخەنە سەر کەسەکە. لەبەرئەوەی سیستەمی بیرکردنەوەی کەسی تەنیا و خەمۆک لەترسی ئەوەی نەوەک چاوەڕوانی خۆی لەکەسانی تر و کەسانی تریش لە ئەو نەیەتەدی، هەڵدێت لە پەیوەندی بەستن و بۆ ئاڕاستەکردنی بارودۆخی خۆی، هۆکاری وەک دەرک نەکردنی لە لایەن کەسانی ترەوە، بونی کەموکوڕی و کێشەی جۆراوجۆر لە خۆیدا و یان نەبونی کەسێکی گونجاو، نەبونی ئیمکانیات، سەرقاڵی زیاد، بێ نیازی لە گرتنی پەیوەندی و هاوشێوەکانی دێنێتەوە.

تێبینی: سەرەڕای کاریگەریە ڕۆحی و دەرونیەکانی تەنیایی، جەستە و گیانی کەسەکەش توشی و کێشە و لاوازی ئەبێتەوە و زیاتر ئەیخاتە بەر ترسی توش بون بە زۆرێک لە نەخۆشیەکان (بە تایبەت نەخۆشیە گوێزراوەکان، نەخۆشی دڵ، هەرسکردن و شێرپەنجە).

ڕێنمایی: کاتێک پەیوەندیەک ڕاستگۆیانە، گەرم و قوڵ ئەبێت کە (١) هەردولا لەگەڵ یەکدا بە ئاسانی، ئازادی و ڕاستگۆیانە هەڵسوکەوت بکەن. ئەوان ئەبێت ئەوەندە هەست بە ئەمنیەت بکەن خۆیان بن و هەست و ئەزمون و ڕوداوە کەسی و تایبەتیەکانی خۆیان لەگەڵ یەکدا باسبکەن. (٢) نیعمەت بن بۆ یەک نەک زەحمەت. (٣) متمانەیان بە یەکتر هەبێت و وەفادارین.

* ڕێگەکانی پەیوەندیگرتن و ڕزگاربون لە تەنیایی

بۆ ڕزگاربون لە تەنیایی و بەستنی پەیوەندی لەگەڵ کەسانی تردا ئەبێت هەوڵ لەم چوار ئاستەی خوارەوەدا بدرێت و گۆڕانکاریان تێدا دروستبکرێت:

١) ناسین و چاکسازی لە بیرە نەرێکاندا: ڕیشکی بنەڕەتی تەنیایی و نەبونی پەیوەندیەکی گەرم لەگەڵ کەسانی تردا،بیرە خۆکردە (نا ئیرادیەکان) نەرێکانن سەبارەت بە بەستنی پەیوەندی لەگەڵ کەسانی

تردا و لەوانەیە یەکێك یان چەند دانەیەك لەم بیر و بەرداشە نەرێ و هەڵانەی خوارەوە بن:

*من جوان و دڵگیر نیم و خەڵکی کەسە جوانەکانیان خۆش ئەوێت.

*لەوانەیە کارگەلێکی منداڵانە و پێنەگەشتوانە بکەم و خەڵکی پێم پێبکەنن.

*کەس منی خۆش ناوێت و سەرنجی بەلامەوە نیە.

*هەموان ئەیانەوێت سودی خراپم لێوەربگرن، وا باشە متمانە بە کەس نەکەم.

*من جیاوازم لە کەسانی تر. ئەوان لێم تێناگەن. ئەگەر ڕووراست بم لەگەڵیاندا خۆشیان ناوێم. ناچارم جۆرێکی تر خۆم نیشانبدەم.

*لەبەرئەوەی چەندین جار دەگەم لێدراوە لە لایەن هاوڕێوە، وا باشە نەچمە پەیوەندیەکی تازەوە تا ئەوەی کەسێکی بەتەواوی متمانە پێکراو و وەك خۆمم دەست نەکەوێت.

*من ناتوانم تەواوی پێویستی و چاوەڕوانیەکانی کەسی بەرامبەر بێنمەدی (کەسی بەرامبەر پێویست ناکات ڕەگەزی بەرامبەر بێت و ئەکرێت دایك، برا و ... بێت).

*ئەگەر هەستی واقعیم دەرخەم ئەو ئەمخاتە لاوە. من هەرگیز ئەوەی ئەمەوێت بەدەستی ناهێنم.

*ئەبێت بێ ئەوەی باسی ئەوە بکەم ئەمەوێت، خەڵکی پێمبدەن.

*تەنانەت ئەگەر بمەوێت، لایەنی بەرامبەر ناگۆڕرێت. هەمو شتێك ئەبێت لەسەر بنەمای بۆچون و دیدی من دابمەزرێت و بەردەوام بێت. ئەگەر کەسی بەرامبەر کار نەکات بە داواکاریەکانی من دەرئەکەوێت کە خۆشی ناوێم.

رێگە چارە: دوای دیاریکردنی بیرە نەرێ و بەرداشە نەرێ خۆکردەکان، ئێستا ئەبێت بپرسرێت ئەم بیرانە تا چ ڕادەیەك لە ڕاستیەوە نزیکن. ئایا لە ماڵەوە مانەوە چێژبەخش تر یان بە تەنیایی چونە دەرەوە؟ ئایا هەمیشە و هەمو کەسەکان بە دیدێکی ماندوکەر و بێزارکەر ئێتانئەڕوانن؟ ئایا ناتوانن نوکتە یان ڕوداو و چیرۆکێکی سەرنجڕاکێش فێربن و بیگێڕنەوە؟ ئایا لە ڕاستیدا هەمو کەسەکان هەمیشە لە باری هەڵسەنگاندن و بە زەڕەبین سەیرکردنی ئێوەدان؟ ئایا قبولنەکران لە ڕاستیدا شکستە؟ ئایا تایبەتمەندیە کەسایەتیەکان گرنگترن یان تایبەتمەندیە ڕوکەشیەکانی کەسەکان؟ ئایا هیچ خاڵێکی ئەرێتان تیادا نیە کە بتوانێت سەرنجی کەسانی تر ڕابکێشێت؟ ئایا کەسێك هەیە لە

هەمو ڕوویەکەوە کامڵ و بێکەموکوڕتی بێت؟ ئایا ئەتوانرێت هەمو تایبەتمەندیەکانی کەسەکان بناسرێت؟ ئایا ....و ئایا .....

٢)گۆڕینی ڕەفتار: ڕەفتاری مرۆڤیش وەك زۆرینەی تایبەتمەندیە مرۆییەکان، قابیلی گۆڕانە. گرنگترین پێویستی گۆڕینی ڕەفتار بۆ سەرکەوتن بەسەر تەنیایی و بەستنی پەیوەندیدا، بەشداریکردنە لە چالاکیە هەرەوەزیەکاندا (کۆڕ و کۆبونەوەکان). لەسەر بنەمای حەزەکانتان ئەتوانن لە خولە فێرکاری یان وەرزشی، گروپ شانۆیی یان تیپی وەرزشی قوتابخانە و شتی تردا بەشداریبکەن. هەوڵبدەن توانست و تواناکانتان لە سەرکار، قوتابخانە و پێگەکانی تردا، زیادبکەن. کەسە بە تواناکان (چ بیری و چ کرداری) زیاتر توانای بەخشینیان هەیە بە کەسانی تر و زیاتر سەرنجی کەسانی تر ڕائەکێشن.

٣) چاکسازی هەست و سۆزەکان: بە یارمەتی ڕێگە گونجاوەکان هەستی کەمڕویی و ترس لە پەیوەندی لەگەڵ کەسانی تردا، لەناوبەرن. هەستی نائومێدی و یەئس و خەمۆکی بە شێوەیەکی گونجاو لە ناوبەرن. باوەڕبەخۆبون، ئارامی و هێمنیتان زیادبکەن.

هەر کەسێکی کۆمەڵایەتی ئەبێت فێربببێت کە لەوانەیە لەلایەن کەسێکەوە یان کەسانێکەوە قبوڵنەکرێت. هەمو کەسەکان خۆشیان

ناوێن و هەروەها ئێوەش هەموانتان خۆشناوێت، بەڵکو هەندێك کەس بۆ هەندێکی تر خۆشەویست و دڵنشینن. کەسە تەنیاکان دو هەڵەی گەورەیان هەیە: (١)کاتێك لە نێوان خەڵکیدان وا هەستئەکەن لە لایەن کەسانی تردوە خراونەتە ژێرچاودێریەوە و لەبەرئەمە لە جیاتی ئەوەی ئارام و هێمن بن، نیگەران و شڵەژاون و تەنانەت لەوانەیە هەندێك کاری پێکەنیناویش بکەن. (٢)هەر لەبەر ئەم هۆکارە ئەگەر لە لایەن کەسێکەوە قبوڵنەکرێن یان گرنیان پێنەدرێت، پێداگری ئەکەن لە بەرداش و بیرەکەی خۆیان و هەست بە شکست و خراپ بون ئەکەن. ئەم ئەنجامگیریە هەڵانە ئەبێت چاك بکرێن. زۆرینەی ئەو کەسانەی لە کۆبونەوەیەکدا بەشداری ئەکەن تەنیا ئەیانەوێت کاتێکی خۆش و باش بەسەربەرن و بێکار یان نەخۆش نین کاتی خۆیان بە بەدواداچونی خەڵکی ترەوە بەسەر بەرن (ئەگەرچی لە زۆرێك لە ئێمەی کورددا ئەمە بوە بە عادەت و کلتور).

٤) فێربونی لێهاتوییەکانی پەیوەندی کۆمەڵایەتی: پێویستی بەرقەراری و بەردەوامی پەیوەندی کۆمەڵایەتی و کەسیی، ئاگاداربونە لە یاسا و بنەما ڕاستەکانی پەیوەندی کۆمەڵایەتی. هەندێك لەم بنەمایانە بەم شێوەیەی خوارەوەن:

*گوێگرێکی باش بن: یەکێک لە کاریگەرترین و کاراترین لێهاتوویی‌یەکانی پەیوەندی کەسی و هاوڕێیەتی، گوێگرتنە بۆ کەسی بەرامبەر لەگەڵ هاودڵی و هاوەردی کردنیدا (بەتایبەت لە بارە عاتفیەکاندا). لە باڕێکی لەو شێوەیەدا تەنیا ئەوەندە بەسە ئەوەی لە قسە و پەیامەکانی کەسی بەرامبەرتان بیستوە بێ هیچ جۆرە بڕیاردان یان گاڵتە و ڕەخنەیەک بۆی بگێڕنەوە. بۆ نمونە ئەگەر هاوڕێکەتان لە کاتی دەردەدڵدا دەربارەی باری دژوار و سەختی ماڵەوەیان قسەئەکات، لە نێوان پەیامە کۆتایی هاتوەکانیدا بۆ نمونە بڵێن: ئۆهە، بە ڕاست!! وا دێتە بەرچاو کە پەستانێکی زۆرتان لەسەر بێت، یان کەمترین کەسێک ئەتوانێت بەرگەی باڕێکی لەو شێوەیە بگرێت، یان ئێوە زۆر ئارامگر و بە سەبرن.

*کەسانی تر (و خۆتان) وەک ئەوەی هەن قبوڵبکەن: قبوڵکردن نەک بە مانای بێ هاوتا و کامڵ زانینی بەرامبەر (یان خۆ)تە، بەڵکو قبوڵکردنی ئەوەی هەیە و ئومێدواری و چاوەڕوانی بۆ چاکتر بون (بیر، کردەوە و کەسایەتی بەرامبەر قابیلی فێربون و گۆڕانکارین). هیچ کەسێک بێ عەیب و کامڵ نیە. مۆڵەت بدەن یارمەتی ئێوە گۆڕانکاری ویستراو و خوازراوتان بەرەبەرە لەودا بێنێتەدی (پێویستی سەرکەوتن لەم کارەدا، ناسینی هونەرەکانی گۆڕینی کەسایەتی، کۆنترۆڵی هەست و پارێزگاری کەسی بەرامبەرە).

ڕێنمایی: لە کاتی قسە و گفتوگۆدا سەرنجی خۆتان بە کاملّی بدەن بە کەسی بەرامبەر و دورکەونەوە لە سەیرکردنی ئەملاولا.

تێبینی: لەیەکەمین بینیندا دورکەونەوە لە دەربڕینی هەست و سۆزەکانتان و زۆر باسی خۆتان مەکەن و بۆ ناساندنی خۆتان سەرەتا بە حەقیقەتی بچوک دەستپێبکەن.

*چاوەڕوانیەکانتان مەعقول و واقع بینانە بکەن: هیچکاتێک چاوەڕوان مەبن، هاوڕێکەتان هەمو چاوەڕوانی و خواستەکانتان بێ هیچ چۆن و چلۆنێک قبوڵبکات و کاری پێبکات و یان هەمیشە دەرکتان بکات (تەنانەت بێ دەربڕینی هەست و سۆزەکانی) و ئەوەندە لە یەک نزیک ببنەوە ببنە یەک کەس و بە تەواوی دڵنیابن و هەرگیز لە دەستتان ناڕەحەت و تووڕە نەبێت و جیاواز نەبێت لەگەڵتاندا. لە باڕێکی لەو شێوەیەدا لە خۆتان بپرسن:

ئەگەر پێگە و بارودۆخەکە پێچەوانە ئەبویەوە، ئایا ئێوە ئەتانتوانی بەرگەی چاوەڕوانیەکانی هاوڕێکەتان بگرن؟ ئایا لەو بابەتە تایبەتەدا کە کێشەیەکتان تیا بینیوە، هەمو شتێکتان پونکردوەتەوە بۆ کەسی بەرامبەر؟ ئایا داخوازیەکانتان بە شێوەیەکی پون و ڕاستەوخۆ دەربڕیوە؟ ئایا مۆڵەتی بڕیاردانتان پێداوە تا داخوازیەکەتان بۆ بێنێتەدی؟ یان نا؟

ڕێنمایی: ئەگەر ئەتانەوێت پەیوەندیەکی گەرم و قوڵ و بە گشتی عاشقانەتان هەبێت، ئەبێت چەند شتێك پەیڕەوبکەن: (١) ڕاستگۆبن لەگەڵ خۆتان و کەسی بەرامبەردا (لەم بارەدا پێویست ناکات هیچ ڕۆڵێك بگێڕن و هەست و سۆزەکانتان دەرنەبڕن)، (٢) هاوڕێکەتان وەك ئەوەی کە هەیە قبوڵبکەن (ئەگەر ڕەفتارێکتان پێناخۆشە، بە باسکردنی بێ پەردە و هۆکارە پەیوەندیدارەکان، لە کاتی لە ناخی دڵەوە قبوڵکردنی لە لایەن هاوڕێکەتانەوە، مۆڵەتی پێویستی پێبدەن و درێغی مەکەن لە یارمەتیدانی)، (٣) خۆتان قبوڵ و خۆشبوێت بەڵام خۆپەرست مەبن. هەرکاتێك هەریەك لە بارودۆخ و بابەتەکانی سەرەوە نەبون، دڵنیابن چونەتە ناو یاریەکەوە (و نەك هاوڕێیەتی) کە براوەیەکی تیا نابێت.

تێبینی: لانی کەمی کاتی پێویست بۆ ئاشنا بون بە تایبەتمەندیە کەسی و عاتفیەکانی کەسەکان (بۆ بەستنی پەیوەندی گەرم، یان هاوسەرگیری) ٦ مانگە و بە شێوەیەکی مامناوەندی ٣ ساڵە (ئەڵبەتە واز لەوە بێنین کە زۆرێك لە ژن و مێردەکان دوای دەیان ساڵ لە ژیانی هاوبەش هیچ یەکێك لە تایبەتمەندیە گرنگەکانی یەکتر ناناسن).

*داواکاریەکانتان دەربڕن: ئەمەتان لە بیربێت کە کەسانی تر هەستی شەشەمیان نیە و تەنیا و تەنیا کاتێك ئاگاداری داواکاریەکانتان ئەبن

کە دەریانبڕن. یەکێك لە هەڵەکان (بە تایبەت ژن و مێردە گەنجەکان) ئەوەیە چاوەڕوانی ئەکەن هاوسەرەکەیان پێشبینی سەلیقە و داواکاریەکانی بکات، بێ ئەوەی خۆیان ناچاربن شتێك بڵێن و ئاسایی ئەمە ئەبێتەهۆی دڵڕەنجان و جیاوازی نێوانیان.

(٩) چارەسەرە دەرمانی و سروشتیەکانی خەمۆکی

هەروەك ئەوەی چەندین جار لەم کتێبەدا باسکرا، خەمۆکییش جۆرێکە لە نەخۆشی و پێویستی بە چارەسەرە. ئەگەرچی هۆکاری بنەڕەتی خەمۆکی سیستەمی بیرکردنەوەی نەرێنی کەسەکەیە و لەبەرئەمە زۆربەی کات بە چارەسەری دەرونی (ناسینە چارەسەر، بینین لە لایەن دکتۆری دەرونی یان دەروناسەوە) چارەسەرئەبێت، بەڵام لە هەندێك باردا ناکرێت دەرمان بەکارنەهێنرێت. ئەم بارانە کاتێکن کە ڕێژەی خەمۆکی زۆر بەرز بێت. لەم بارانەدا ئەگەرچی دیسانەوە دەرون دەرمانی بە زۆری کاریگەری هەیە بەڵام پێویستی بە کاتێکی زۆر (بە شێوەیەکی مامناوەندی ١٠ دانیشتنی ٢ کاتژمێری) هەیە.

لە لاکەی تردوە، لە هەندێك باردا گۆڕانکاری بیۆکیمیایی دروستبو لە مێشکدا هێندە بەهێزە کە ناتوانرێت تەنیا بە چارەسەری دەرونی چارەسەربکرێت و لێرەدایە دەرمانەکان بە گۆڕانکاری بیۆکیمیایی مێشك ئەبنەهۆی باشتر بونی بارەکە. لە هەندێك باریشدا چارەسەری

دەرمانی کاریگەری نیە و یان قابیلی سود لێوەرگرتن نیە و ناچارئەبین بە شۆکی ئەلکتریکی چارەسەری بکەین.

بۆ ڕونبونەوەی زیاتری بابەتەکە، مۆڵەت بدەن نمونەیەك بێنینەوە. شکانی ئێسکیش نەخۆشیە. بۆ نمونە ئەگەر شکانی ئێسکی ڕان لە ئاستی درز تێبون یان دوکەرت بوندا بێت، بە گرتنەوە و گەچ تێگرتنی لە ماوەی ٦ بۆ ٨ هەفتەدا چاك ئەبێتەوە. ئێستا ئەگەر شکانەکە هێندە بە هێز بێت کە ئێسکەکە پارچە پارچە و ورد بوبێت، چیتر گەچ تێگرتن بە تەنیایی سودی نیە و ئەبێت سەرەڕای گرتنەوەی لە ڕێگەی نەشتەرگەری و پلاتین و ئاسن تێکردنەوە پێویستی بە چەند مانگێك هەیە بۆ چاکبونەوە.

(١) چارەسەرە سروشتیەکانی خەمۆکی

یەکێك لە ئەنگاوە بنەڕەتیەکان بۆ بونی ژیانێکی تەندروست و باش و هەروەها چارەسەری خەمۆکی، چاککردنی شێوازی ژیانە و ئەبێت لە سێ لایەنی خو، چالاکی فیزیکی و سیستەمی خۆراکیدا بکرێت:

#چاککردنی خو و شێوازی ژیان

*بەکارهێنانی دوکەڵیات: نیکۆتین لە ڕێگەی زیادکردنی کورتیزۆلی خوێنەوە ئەبێتەهۆی کەمبونەوەی سروتۆنینی مێشك و لە ئەنجامدا ئەتوانێت ببێتەهۆی سەرهەڵدان یان زیادکردنی خەمۆکی.

لە لایەکی ترەوە کەمبونەوەی ئۆکسژین لە کەسە جگەرەکێشەکاندا ئەتوانێت ببێتەهۆی شڵەژان و زو هەڵچون. هەروەها لە جگەرە کێشەکاندا کەمبونەوەی ڤیتامین سی پرۆئەدات و ئەم بابەتەش کاریگەری هەم لەسەر خەمۆکی و هەمیش لەسەر هیستری هەیە. لەبەرئەمە ئەبێت بەکارهێنانی جگەرە کەم بکرێتەوە.

#کحول: سەرەڕای کاریگەری نەرێ لەسەر هەمو ئۆرگانەکان، لەسەر مێشکیش ئەبێتەهۆی لاوازبونی زۆرێك لە چالاکیەکانی و هەروەها خەوی کەسەکە تێکئەدات. هەروەها کحول ئەبێتەهۆی کەمبونەوەی شەکری خوێن و لە ئەنجامدا ناجێگیری خو و ڕەفتار.

*قاوە و چای: مادەی کاریگەری بنەڕەتی لەم دو خواردنەوەیەدا، کافایینە و کاریگەری کافایین بە پێی ڕێژە و درێژایی ماوەی خواردن و تایبەتمەندی کەسیی (باری بیۆلۆژی) جیاوازە. بەڵام بە گشتی ئامۆژگاری ئەکرێت کەسانی خەمۆك، دورکەونەوە لە بەرکارهێنانی کافایین (بەتایبەت بە شیرینی و شەکرەوە) و یان زیاتر لە ١ بۆ ٢ فنجان

قاوە و یان ٢ بۆ ٣ فنجان چای لە ڕۆژێکدا نەخۆنەوە (ئەم ڕێژەیە تەنانەت ئەتوانێت تا ڕادەیەک سود بەخشیش بێت.

*هێورکردنەوەی مێشک: لێکۆڵینەوەکان دەرخەری ئەوەن کە ئیمان و باوەڕە دینیەکان لە هێورکردنەوەی مێشکدا ڕۆڵێکی زۆریان هەیە. کاتێک ئەم ئیمان و باوەڕە هەبێت کە ئێمە لەوین و بۆ ئەویش ئەگەڕێینەوە، ئیتر قورسی و ناڕەحەتیەکانی ژیان بۆمان ئەبنە نیعمەت نەک زەحمەت، لەبەرئەوەی بەشێکین لە کەماڵ، لە سەر ڕێگەی کەماڵ و چارەسەرکردنی کێشەکان هەنگاوەلێنەهێنین و لەبەرئەوەی ئەو پشتیوان و پارێزەرمانە، لە هیچ شتێک هەراسان نابین.

کاتێک باوەڕمان هەبێت پەروەردگارمان میهرەبان و لێبوردەیە، ئەوکاتە هەم خۆمان و هەم خەڵکیش ئەبورین و یارمەتی کەسانی تر ئەدەین و ڕقی هیچ کەسێک ناگرینە دڵ و لە ئەنجامدا هیچ کاتێک هەست بە کەم بایەخی، بێ کەسی و نائومێدی ناکەین. لەبەرئەمە دوعا و پاڕانەوە لە ناخی دڵەوە ئەتوانێت هەمو پەرێشانحاڵی و شڵەژانێک ئارام بکاتەوە.

ڕێگەی جیاواز هەیە بۆ هێورکردنەوەی مێشک، هەوڵبدەن هەمویان تاقیبکەنەوە و تا ئەو ڕێگەیە بدۆزنەوە زیاتر بۆتان کاریگەرتر و سەرنجڕاکێشترە. پیادەڕەوی لە ناوچە جوان و خۆش ئاووهەواکاندا، گوێگرتن لە مۆسیقا، پاسکیل لێخوڕین، سەما، وێنەکیشان، مەساج،

پزیشکی دەرزی ئاژنی، چاودێری، یۆگا و .... نمونەگەلێکن لەم رێگانە.

تێبینی: هەر رۆژێك ٣ تا ٤ جار و هەرجارێك ماوەی ١٠ خولەك دابنێن بۆ خۆ ئارامکردنەوە. بۆ ئەم مەبەستە چوار مشقی دابنیشن و لە کاتێکدا چاوەکانتان داخستوە، هەناسەی قوڵ هەڵکێشن (٤ چرکە لە رێگەی لوتەوە هەناسە بکێشن، ٢ چرکە هەناسەتان بهێڵنەوە و بە ٦ چرکەش لە رێگەی دەمەوە هەناسەبدەنەوە. ئەم کارە نزیکەی ٥ تا ١٠ جار دوبارەبکەنەوە) و هەر لەو کاتەدا خۆتان بسپێرن بە جیهانی بێکۆتایی. ئەگەر لەو کاتەدا ناتوانن میشکتان خاڵی بکەنەوە، وردبنەوە لە نێوان برۆکانتان.

*خەو: بۆ باش بون، خەوی رێکوپێك و گونجاو پێویستە. ئەگەر خەوتان تێکچوبێت، لەوانەیە بە سەردانی پزیشك چارەسەرکردنتان پێویست بێت بۆ ماوەیەکی کورت دەرمان بخۆن. جێبەجێکردنی ئەم خالانەی خوارەوە لە رێکوپێککردن و باشکردنی خەودا کاریگەری باشی هەیە:

١) هەوڵبدەن لە رۆژدا (ئەویش لە نێوان ٢ تا ٤ی دوای نیوەڕۆدا) لە نیو کاتژمێر زیاتر نەخەون.

٢) شەوان دورکەونەوە لە زۆر خۆری (و وا باشە تەنیا میوە و سەوزی و دانەکان بخورێن ئەویش بە پێژەیەکی کەم) و لە سەرەتای شەودا نان بخۆن (کاتژمێر ٧ تا ٨).

٣) دورکەونەوە لە خواردنەوەی چای و قاوە لە شەودا.

٤) پۆژی لانی کەم ٣٠ خولەک وەرزش (تەنانەت پیادەڕەوی سادە) بکەن.

٥) تا کاتێک پێویستیتان بە خەو نەبێت مەچنە ناو جێگە خەو.

٦) خوێندنەوە بۆ هەندێک کەس وەک حەبی خەو وایە. لەبەرئەمە نیو کاتژمێر بەر لە خەو دەستبکەن بە خوێندنەوەی بابەتێکی خۆش و سەرنجڕاکێش.

٧) بە جێگیرکردنی ڕۆژانەی سیستەم و باری گشتیتان، ئەگەر هەستئەکەن بە خواردنێکی تایبەت خراپتر ئەبن دورکەونەوە لە خواردنی (هەستیاری خۆراکی لە سەرهەڵدانی خەمۆکی، ماندوێتی، کوتراوی و ئازاری ماسولکە و جومگەکاندا کاریگەری هەیە).

٨) ١٠ خولەک بەر لە خەوتن دوشی ئاوی گەرم بکەن.

٩) لە کاتی ڕاکشان لەسەر جێگە خەودا سود لە تەکنیکی هێورکردنەوەی مێشك وەربگرن.

وەرزش

لە زۆر باردا وەرزشێکی ڕێکوپێك و بەردەوام تەنانەت لە دەرمانە دژە خەمۆکیەکان و چارەسەرە دەرونیەکان کاریگەرترە. وەرزش لە ڕێگەی زیادکردنی بتا-ئەندۆرفینەکانەوە (هێورکەرەوە و ئارامبەخشە سروشتیەکانی لەش) و گۆڕینی و چاکسازی زۆرێك لە هۆرمۆن و مادە کیمیاییەکانی لەشەوە ئەبێتەهۆی چارەسەری خەمۆکی. بۆ ئەم مەبەستە ئەبێت ڕۆژانە لانی کەم ٣٠ خولەك وەرزش بکرێت. ئەڵبەتە کەسە تازەکارەکان ئەبێت بە ١٠ خولەك دەستپێبکەن و بەرەبەرە ماوەکەی زۆرتر بکەن.

باشترین وەرزش، پیادەڕەوی تۆند، مەلە، پاسکیل لێخوڕین، یاری ئاسن و سەمایە و بۆ ئەوەی بەرهەمێکی زیاتری هەبێت وەرزشی گروپی (یان لانی کەم دو کەسی) و لە ئاوهەوای کراوە و سەوز و پاکدا زۆر یارمەتیدەر ئەبێت.

ڕژێمی خۆراکی

لە ڕژێمی خۆراکیتاندا ئەم خاڵانەی خوارەوە پەیڕەو بکەن:

١) لە جیاتی سێ ژەمی خۆراکی، ڕۆژانە پێنج ژەم بخۆن بەڵام بە ڕێژەیەکی کەمتر و شەوانە لە جیاتی نانی ئێوارە کەمێك زەڵاتە، میوەیەك یان یەك پەتاتە بخۆن.

٢) تا ئەتوانن دورکەونەوە لە خواردنی مادەی شەکری سادە (شەکر، شیرینی، مرەبا) و لە جیاتیان خورما، کشمیش، هەنگوین و کاربۆهیدراتە تێکەڵەکان (نان، بسکیت، پەتاتە، مەعکەرونی و....) بەکاربهێنن.

٣) خواردنەوەکان بە ساردی بخۆنەوە (ڕۆژی یەك بەستەنی زۆر باشە).

٤) لانی کەم لە ڕۆژێکدا لە یەك ژەم ماسی بخۆن.

٥) ڕۆژانە لانی کەم ١٠٠ گرام سەوزە بخۆن (بەتایبەت کەرەوز).

٦) لانی کەم ڕۆژی ژەمێك میوە بخۆن (سێو، پرتەقاڵ، ئەناناس، قۆخ، گێلاس).

٧) خواردنی مادەی خۆراکی پڕ لە منیزم زیادبکەن (بەتایبەت لۆبیای سەوز، کونجی، گوڵەبەڕۆژە و .....).

٨) دورکەونەوە لە خواردنی خۆراکە حازرەکان (خۆراکی قوتو، موعەلەبات، کەمپوت و...) و ڕەنگە دەستکرد و بۆن و تامە دەستکردەکان.

خواردنی تەواوکەرەکان

بە تێڕوانینی پزیشک سودوەرگرتن لەم تەواوکەرانەی خوارەوە بە سود و کاریگەرن:

*مەلتی ڤیتامین+مینرالْ (ڕۆژانە یەک دانە بۆ ماوەی مانگێک)

*ڤیتامین س (C) ٥٠٠ تا ١٠٠٠ میلیگرام سێ جار لە ڕۆژێکدا

*ڤیتامین ئی (E) ٢٠٠ تا ٤٠٠ یەکە لە ڕۆژێکدا (ئەگەر سود لە مەلتی ڤیتامین وەرنەگرن پێژەکەی بگۆڕن)

* ڕۆنی تۆوی کەتان ڕۆژانە یەک کەوچکی نانخواردن

*ئەسیدی فۆلیک و ڤیتامین B١٢ هەریەکەیان ٨٠٠ مایکرۆ گرام لە ڕۆژێکدا

* 5-HTP ٥ (جۆرێک ئەسیدی ئامینە بە ناوی ٥-هیدرۆکسی تریپتامین کە پێش مادەی سرتونینە) ١٠٠ تا ٣٠٠ میللیگرام سێ جار لە ڕۆژێکدا

* EPA (یەکێك لە مادە بنەڕەتی و کاریگەرەکانی ڕۆنی ماسی) ٣٠٠ تا ٥٠٠ میللیگرام سێ جار لە ڕۆژێکدا

*SAM-e (S-SDENOSYl-L-methonine) ٢٠٠ میللیگرام چوار جار لە ڕۆژێکدا.

(٩) دەرمانە دژە خەمۆکیەکان

دەرمانی زۆر هەیە بۆ چارەسەری تێکچونی ڕەفتاری (لەوانەی خەمۆکی و دو جەمسەری) کە هەریەکەیان هی گروپێك دەرمانی تایبەتن. کاریگەری و لایەنە خراپەکانی هەریەکە لە دەرمانەکان بە پێی کەسەکان جیاوازە و هیچکاتێك ناتوانرێت بۆ هەمو کەسەکان سود لە یەك دەرمان وەربگیرێت. دەربارەی خواردنی هەر دەرمانێك هەر پرسیارێکتان هەیە لەگەڵ پزیشکەکەتاندا باسیبکەن.

*ئامۆژگاری گشتی: دەربارەی خواردنی دەرمانە دژە خەمۆکیەکان ئەبێت ئەم خاڵانەی خوارەوە بە وردی جێبەجێ بکەن:

#خواردنی دەرمان تەنیا و تەنیا ئەبێت لە ژێر چاودێری پزیشکدا بێت (وا باشترە پزیشکی دەرونی).

#هەر کەسێك لەوانەیە بە دەرمانێکی تایبەت چاك ببێتەوە (لە زۆربەی کاتەکاندا چەند دەرمانێك). هەر لەبەرئەمە لە ماوەی چارەسەرکردندا

لەوانەیە پزیشکەکەتان چەندین جار دەرمانەکەتان بگۆڕێت و گونجاوترین دەرمانتان بۆ هەڵبژێرێت. هاوکاری ئێوە لە زوتر و باشتر گەشتنە ئەنجامدا زۆر یارمەتیدەرە.

#هەندێك لە دەرمانەکان تێکەڵییان لەگەڵ هەندێك مادەی خۆراکی تردا هەیە و لەوانەیە کاریگەری خراپی جدی و بەهێزیان هەبێت.

#ئەگەرچی کاریگەری دەرمانە دژە خەمۆکیەکان لەوانەیە لە ماوەی چەند ڕۆژێکدا دەربکەون بەڵام بە شێوەیەکی مامناوەند ٣ تا ٤ هەفتە درێژە ئەکێشێت تا کاریگەری خوازراویان دەربکەوێت (لە هەندێك کاتدا ئەگاتە ٨ هەفتە) و بە ئومێدی چارەسەری زوتر سەردانی پزیشکی جیاواز بکەن.

#لانی کەمی ماوەی چارەسەری دەرمانی دژە خەمۆکی ٤ بۆ ٩ هەفتە ئەبێت (لە هەندێك باردا، بە تایبەت لە دو جەمسەریدا هەندێك کات چەندین ساڵ و هەندێك کات تا کۆتایی تەمەن).

#هیچکاتێك دەرمانە دژە خەمۆکیەکان هەر لە خۆوە و لە ناکاو وازلێمەهێنن و یان ڕێژەکەی مەگۆڕن. هەندێکیان ئەبێت بەرەبەرە کەم بکرێنەوە و دواتر تەرکبکرێن (وازلێهێنانی لە ناکاو لەوانەیە کاریگەری خراپی جدی و بەهێزی جێبهێڵێت).

#ئەگەر دەرمانێکی تر بەکارئەهێنن یان نەخۆشیەکی ترتان هەیە پزیکشی چارەسەرکردنتان ئاگاداربکەنەوە.

#هەندێك كات لەوانەیە لە دریژایی چارەسەردا پزیشك دەرمانەکەتان بگۆڕێت.

#دەرمانە هێورکەرەوەکان یان دژە شڵەژان، دەرمانی دژە خەمۆکی نین (و جیاوازن ئەگەرچی لەوانەیە هەندێك كات ڕێگەیان پێبدرێت لەگەڵ دەرمانە دژە خەمۆکیەکاندا).

#دورکەونەوە لە خواردنەوە کحولیەکان.

دەرمانە دژە خەمۆکیەکان ئەتوانرێت بکرێن بە چوار گروپەوە سروتۆنینی، گەرویی، کۆنترۆڵکەرەکانی mao، و پەرشوبلاوەکان.

تێبینی: ئەبێت سەرنج لەوە بدەن ئەوەی دەربارەی لایەنە خراپەکانی دەرمانەکان وتران، بەو مانایە نیە هەمویان سەرهەڵئەدەن، بەڵکو لە هەندێك لە کەسەکاندا و ئەویش یەکێکیان یان چەند دانەیەکیان دەرئەکەون. ئەگەر ئامۆژگاریەکان ڕەچاو بکەن دڵنیابن دەرمانە ڕێگە پێدراوەکەتان سودمەند ئەبێت.

دەرمانە دژە خەمۆکیە سروتۆنینیەکان

ئەم گروپەی دەرمان هەڵبژاردنی یەکەمینن لە چارەسەری خەمۆکیدا و لە رێگەی زیادکردنی سروتۆنینی بۆشایی نێوان پەیوەندیە مێشکیەکان لە سیستەمی لیمبیکدا (سەنتەری هەست و سۆزەکان) کارئەکەن. بەم شێوەیە رێگری ئەکەن لە بەرداشی سەر لە نوێی سروتۆنینی ئازاد لە بۆشایی نێوان پەیوەندیە مێشکەیەکاندا و هەر لەبەرئەمە پێیان ئەوترێت SSRI (وەرگیراو لە پیتی یەکەمی وشەکان selective serotonine reuptake inhibitors). باوترینی دەرمانی ئەم گروپە بریتین لە: فلوکستین (fluoxetine)، سیرترالین (sertraline)، پاروکستین (paroxetine)، سیتالوپرام(citalopram)، فلووکسامین (fluvoxamine) و escitalopram.

رێنمایی: لەهەمو دەرمانەکانی ssri دا لە کاتی سەرهەڵدانی سوربونەوەی پێست یان ئاوسان، یان لەرزینی ئەندام، یان رەوانی دەرمانەکە تەرکبکەن و پزیشك ئاگاداربکەنەوە.

*Fluoxetine: بە ناوی بارزگانی prazac و جۆری کاریگەری درێژی sarafem): دەربارەی ئەم دەرمانە ئەبێت ئەم خاڵانەی خوارەوە جێبەجێبکرێت:

#ئەم دەرمانە لە زۆرێك لە دەرمانەکانی تردا کاریگەری هەیە و لەکاتی بەکارهێنانی هەر جۆرە دەرمانێکی تردا پزیشکەکەتان ئاگادار بکەنەوە.

ڕێنمایی:ئەگەر ٢ هەفتەی کۆتاییدا سودتان لە کۆنترۆلکارەکانی mao و یان لە ٥ هەفتەی ڕابردودا لە تیۆردازین وەرگرتوە، دورکەونەوە لە بەکارهێنانی فلۆکستین.

#بەکارهێنانی ئەم دەرمانە لە کاتی دوگیانیدا باش نیە مەگەر لە هەلومەرجی تایبەت و لە ژێر چاودێری پزیشکدا.

#ئەم دەرمانە بە شێوەی یەك جار لە ڕۆژدا (ئاسایی شەوان بەر لە خەوتن) بەکاردێت.

#کاریگەریە خراپەکانی فلۆکستین ئەمانەن: تووڕەیی، زوهەڵچون، سەرگێژی، سەرئێشە، خەوبردنەوە و خەوالّویی، لەرزین، دلّ تێکچون، دەم وشکبون، قەبزی، بەرچاوتاریکی، کەمبونەوەی کێش، تێکچونی جنسی، ئارەقکردنەوە و سوربونەوەی پێست، ئەمانەش بە بەکارهێنانی دەرمان بەرەبەرە کەم ئەبنەوە و نامێنن.

*Citalopram (بەناوی بازرگانی celexa): لە کاتی بەکارهێنانی ئەم دەرمانەدا ئەبێت ئەم خالانەی خوارەوە جێبەجێبکرێت:

#ئەم دەرمانە لە زۆرێك لە دەرمانەکانی تردا کاریگەری هەیە و لە کاتی بەکارهێنانی هەر دەرمانێکی تردا پزیشکەکەتان ئاگاداربکەنەوە.

ڕێنمایی: ئەگەر لە ٢ هەفتەی کۆتاییدا سودتان لە کۆنترۆڵکارەکانی mao وەرگرتوە، دورکەونەوە لە بەکارهێنانی سیتالوپرام.

#بەکارهێنانی ئەم دەرمانە لە کاتی دوگیانیدا باش نیە مەگەر لە هەلومەرجێکی تایبەت و لە ژێر چاودێری پزیشکدا.

#ئەم دەرمانە لە شێوەی یەك جار لە ڕۆژدا بەکاردێت و ئەبێت بەرە بەرە وازی لێبهێنرێت.

#کاریگەریە خراپەکانی ئەم دەرمانە ئەمانەن: بە بەهێزی و لاوازی جیاواز تەقریبەن وەك فلۆکستینە. یەکەمین بەکارهێنانی ئەم دەرمانە لای دکتۆر بێت و کەسەکە بۆ ماوەی کاتژمێرێك یان نیو کاتژمێر پاڵ کەوتبێت یان دانیشتبێت. دوای یەکەمین جار، چیتر پێویست بە ڕەچاوکردنی ئەم خاڵە ناکات.

*paroxetine (بەناوی بازرگانی paxil): خاڵە ڕێنماییکارەکان لە بە کارهێنانی فلۆکستیندا بۆ ئەمیش ڕاستە بەو جیاوازیەی کە ئەم لە بەیانیاندا بەکاردێت.

*sertraline (بەناوی بازرگانی Zoloft): ئەم دەرمانە ئەتوانرێت شەو یان ڕۆژ و لە پێش یان لەدوای نان بەکاربێت. ئەمیش وەک فلۆکستین بەکاردێت.

دەرمانە دژە خەمۆکیە گەرووییەکان

ئەم گروپە لە دەرمانەکان بەهۆی بونی مولکولی گەرویی (٣ تا ٤ دانەیی) لە دروستکردنیاندا، بەم ناوەوە ناو ئەبرێن. تا بەر لە دروستبونی ssri ئەم دەرمانانە لە ڕیزی یەکەمی دەرمانە خەمۆکیەکانەوە بون. باوترینی ئەم گروپە ئەمانەن: ئامی تریپتیلین، ئیمی پیرامین، کلومی پیرامین، نورتریپتیلین، دزی پیرامین، دوکسیپین، ئاموکساپین و ماپروتیلین.

بەهۆی کاریگەری زۆری ئەم دەرمانانەوە، کاریگەری خراپیان زیاترە وەک لە دەرمانی گروپەکانی تر و بنەڕەتی ترینیان ئەمانەن:

*دەم وشکبون: خواردنەوەی بەردەوامی ئاو یان جوینی بنێشت لە هەندێک باری بەکارهێنانی هەندێک دەرماندا ئەکرێت یارمەتیدەربێت.

*قەبزی: سودوەرگرتن لە سەوزەوات، میوەکان و ئەنجامدانی چالاکی فیزیکی یارمەتیدەرن.

*کێشەی میز: ئەگەر کێشەی میزکردنتان پەیداکرد (ئازار و ناڕەحەتی لە کاتی میزکردندا یان دوبارەکردنەوەی) پزیشکەکەتان ئاگادارىکەنەوە.

*تێکچونی چالاکی سێکسی: ئەم دەرمانانە لەوانەیە ببنە هۆی تێکچونی زو بە ئۆرگازم گەشتن یان درەنگ گەشتن. لەم بارەدا قسە لەگەڵ پزیشکدا بکەن.

*سەرگێژە: بەرچاوڕەشبون لە کاتی هەستانەوەدا، کاریگەریەکی تەقریبەن باوە و بە هێواشی هەستانەوە یارمەتیدەرە.

*خەواڵوی لە تەواوی ڕۆژەکەدا: ئەم کاریگەریە ئاسایی لەماوەی چەند ڕۆژێکدا نامێنێت.

دەربارەی بەکارهێنانی ئەم دەرمانانە ئەبێت ڕەچاوی ئەم خاڵانە بکرێت:

*بۆ کەمکردنەوەی کاریگەری خراپی هەزمکردن و قەبزی وا باشترە بە شیر یان چێشتەوە بخورێن.

*دورکەونەوە لە ئەنجامدانی کارە ورد و ترسناکەکان (لانی کەم لە چەند هەفتەی یەکەمی بەکارهێنانی دەرماندا).

*لە درێژایی بەکارهێنانی ئەم دەرمانانەدا دورکەونەوە لە تیشکی ڕاستەوخۆی خۆر بۆ ماوەیەکی درێژ و یان سود لە دژە خۆر وەربگرن.

*هیچکاتێك ئەم گروپە لە دەرمانەکان لە ناکاو وازلێمەهێنن.

*کەسە شەکرەدارەکان (نەخۆشی شەکرە) ئەبێت بە شێوەیەکی بەردەوام شەکری خوێنیان کۆنترۆڵ بکەن.

*ئەگەر تەمەنتان لە سەروی ٤٠ ساڵەوەیە وا باشترە بەر لە بەکارهێنانیان شیکاری دڵ بگرن.

*ئەگەر جۆرێکی تری دەرمان بەکارئەهێنن ئەبێت پزیشك ئاگاداربکەنەوە.

*دوای بەکارهێنانی یەکەمین جاری دەرمان باشترە نیو کاتژمێر ڕابکشێن و دواتر بە هێواشی هەستنەوە بۆ ئەوەی توشی سەرگێژی نەبن (یان ئەوەی شەوان بەر لە خەوتن سودی لێوەربگرن).

*لە کاتی هەستکردن بە سەرگێژە و خاوبونەوە، تێکچونی جوڵە، لێدانی دڵ یان هەست بە خاڵی بونەوەی دڵ و گێژی یان کێشەی میزکردن، پزیشکەکەتان ئاگاداربکەنەوە.

دەرمانە کۆنترۆڵکارەکانی mao

ئەم گروپە لە دەرمانەکان لە رێگەی کۆنترۆڵکردنی ئەنزیمێکەوە بەناوی (monoamine oxidase) کارئەکەن و لەبەرئەمە پێیان ئەوترێت کۆنترۆڵکارەکانی مانی (MAOIs). باوترینی دەرمانەکانی ئەم گروپە کە لە چارەسەری خەمۆکیدا بەکاردێن: Isocarboxazid (بە ناوی بازرگانی marplan)، phenelzine (بەناوی بازرگانی nardil)، tranylcypromine (بەناوی بازرگانی parnate) و کۆتاییان mocolobemide (بەناوی بازرگانی aurorix).

ئامۆژگاری پزیشکەکان

*بەکارهێنانی ئەم دەرمانانە لەگەڵ هەریەک لەم دەرمانانەی خوارەوە ترسناک و قەدەغەیە: دەرمانە بێ هەستکەرەکان کە ئیپی نفرین (ئەدرنالین)یان تیادایە. دەرمانەکانی دژە پەستانی خوێن (متیل دوپا، گوانتیدین، پزرپیین)، دژە ئازارەکانی بێهۆشکەر (بەتایبەت پتیدین، بەڵام بەکارهێنانی مۆرفین و کەدین بە ئاگادارییەوە و لە ژێر چاودێری پزیشکدا قەیناکا)، دەرمانە دژە هەلامەتەکان یان دژە کۆکە (بەتایبەت ئەوانەی دکسترۆمتورفانیان تیادایە)، پسودوافدرین، نفازولین، ریتالین، ئامفتامین، کلومی پیرامین و ssris.

*لەگەڵ بەکارهێنانی ئەم دەرمانانەدا ئەبێت ئەم دەرمانانەی خوارەوە لە ژێر چاودێری بەردەوامی پزیشکدا بەکاربهێنرێن: ئەنتی هیستامین، هیدرالازین،پروپرانولول و دژە خەمۆکیەکانی گەرویی.

*کاریگەریە لاوەکیەکانی ئەم دەرمانانە بریتین لە: بەرچاو ڕەش بون لە کاتی هەستانەوەدا، زیادبونی کێش، قەبزی، کەمبونەوەی حەزی سێکسی، بێخەوی، دەم وشکبون، میز ڕاگرتن و ئازاری ماسولکە.

*دورکەونەوە لە بەکارهێنانی ئەو خواردنانەی کە تیرامینی زۆریان تێدایە لەگەڵ ئەم دەرمانانەدا (لەوانەیە پەستانی خوێن زۆر بەرزببێتەوە و ترسناک بێت). ئەو خواردنانەی کە ڕێژەیەکی زۆری تیرامینیان تیادایە و نابێت سودیان لێوەربگیرێت، بریتین لە: خواردنەوە کحولیەکان، پەنیری کۆن، جگەری مانگا و مریشک، ماسی برژاو، هەمو جۆرەکانی خواردنی قوتو (لەوانە سوپی ئامادەکراوی وشک)، مۆزی سەوز، تەواوکەرەکانی ڤیتامینی.

ڕێنمایی: ئەو ڕژێمە خۆراکیەی سەرەوە ئەبێت تا دو هەفتە دوای وازهێنان لە دەرمانەکانی maoiیش ئەبێت ڕەچاوبکرێن.

تێبینی: بەکارهێنانی دو دەرمانی Moclobemide و Brofaromine لەگەڵ ئەو مادەی خۆراکیانەی کە تیرامینیان تێدایە، ڕێگەپێدراوە.

*لە کاتی بەکارهێنانی ماوە درێژی دەرمانەکانی maois، دەرمانەکە لە ناکاو وازلێمەهێنن و لە ژێرچاودێری پزیشکیشدا هەر چەند مانگێک و تاقیکردنەوەی جگەر ئەنجامبدەن.

*لە کاتی سەرهەڵدانی سەر ئێشە، دڵەکوتێ، ئازاری گەردن یان کێشەی میزکردن ڕاوێژ لەگەڵ دکتۆرەکەتاندا بکەن.

دەرمانەکانی تر

سەرەڕای ئەو گروپە دەرمانیانەی سەرەوە کە باسکران، چەند دەرمانێکی تەقریبەن تازەش خراونەتە بازاڕەوە کە لێئەگەڕێین بۆ پزیشک یان دەرمانسازەکان بۆ ئەوەی ڕونکردنەوە بدەن دەربارەیان. باوترینی ئەم دەرمانانەش ئەمانەن: trazodon (بەناوی بازرگانی desyrel)، nefazodone (بەناوی بازرگانی serzone)، mirtazapine (بەناوی بازرگانی remeron)، venlafaxine (بەناوی بازرگانی Effexor)، buproprione (بەناوی بازرگانی

(zyban, wellbutrin)، reboxetin(بە ناوی بازرگانی edronaxe) و fluvoxamine بەناوی بازرگانی luvox).

ئەگەر دەرمانە مۆڵەتپێدراوەکان کاریگەریان نەبو، ئەبێت چی بکرێت؟

ئەگەر دەرمانە مۆڵەتپێدراوەکان کاریگەری چاوەڕوانکراویان نەبو نیگەران مەبن و دڵنیابن کە تاوانی ئێوە نیە. لە خوارەوە هەندێک لەو هۆکارانە باسئەکەین کە وائەکەن دەرمانە بەکاربراوەکان کاریگەری خوازراویان نەبێت:

١) کاتی پێویست نەبوە: کاریگەری زۆرینەی دەرمانە مێشکی و دەرونیەکان ئاسایی ٢ بۆ ٤ هەفتە و هەندێک کات ٦ تا ٨ هەفتەیەک دوای بەکارهێنانیان.

٢) ڕێژەی دەرمانەکە بە پێی پێویست نەبوە: بە پێی پێکهاتنی بیۆلۆژی هەر کەسێک ڕێژەی دەرمانی پێویست و کاریگەر بۆ هەر کەسێک جیاوازە.

٣) پێویست بە بەکارهێنانی دەرمانێکی تر ئەکات: هەروەک ئەوەی تێبینیکرا دەرمانی جیاواز هەیە بۆ چارەسەری خەمۆکی (و زۆرێک لە نەخۆشیەکانی تر) و وەلأمدانەوەی کەسەکانیش بۆ دەرمانەکان جیاوازە و تەنانەت هەندێکیان لەوانەیە لە کەسانێکدا هیچ

کاریگەریەکیشی نەبێت و یان ئەوەندەش کاریگەریەکەی لەبەرچاو نەبێت و پێویست بکات بگۆڕێت بە دەرمانێکی تر.

٤) دەرمانەکە بە ڕێکوپێکی بەکارنەهێنراوە: یەکێک لە مەرجە پێویستەکان بۆ کاریگەری دەرمانەکان، ڕێژە و ڕێکوپێک بەکارهێنان و ڕەچاوکردنی ڕێنماییەکانی پزیشکی چارەسەرکەر و دەرمانسازە. هەندێک نەخۆش بەهۆی کاریگەریە خراپەکانی دەرمانەکانەوە، هەر لە خۆیانەوە بەکارهێنانی تەرک ئەکرێت و یان بە دڵی خۆی کاتی خواردنی دەرمانەکان ئەگۆڕێت (هەندێک کات بەکارنەهێنانی دەرمان کەمتر خراپە تاوەکو بەکارهێنانی نا ڕێکوپێک).

٥) بونی کاریگەری دەرەکی لەسەر دەرمانەکان: وەک باسکرا هەندێک مادەی خۆراکی یان دەرمانەکان و یان کحول کاریگەری لەسەر هەندێک دەرمان دائەنێن.

٦) بونی نەخۆشی تر: هەندێک کات بونی نەخۆشی تر (بۆ نمونە کەم کاری تیرۆییەد) کاریگەری لەسەر دەرمانەکان هەیە و پێویست بە لێپرسینەوەی تایبەت هەیە.

٧) نەبونی کاریگەری دەرمانەکان: لە بنەڕەتدا هەندێك دەرمان کاریگەری لەسەر هەندێك کەس نیە و لەم کاتەدا ڕێگەی تری چارەسەرکردن بەکاردێت.

٩ بنەما گشتیەکانی چارەسەری شەیدایی-خەمۆکی

بە پێچەوانەی نەخۆشی خەمۆکیەوە کە لە بارە سوکەکانیدا، چارەسەری دەرونی بە تەنیایی لە زۆربەی کاتدا ئەبێتەهۆی چاکبونەوە، لە تێکچونی دو جەمسەریدا (شەیدایی-خەمۆکی) بەکارهێنانی چارەسەری دەرمانی پێویستە و بەکارهێنانی چارەسەری دەرونی بۆ یارمەتیدانی دەرمانەکان پێویستە.

ئەگەر نەخۆش لە قۆناغی شەیداییدا بێت ئاسایی دەرمانێکی ڕێکخستن یان سیستەم بەخشی ڕەفتاریی وەك لیتیۆم، کاربامازین، دیڤالپرۆکس بەکاردێت. بەڵام ئەگەر لە قۆناغی خەمۆکیدا بێت، سەرەڕای دەرمانی دژە خەمۆکی، دەرمانێکی ڕێکخەری ڕەفتاریش مۆڵەت پێدراوە.

ماوەی چارەسەری دەرمانی تێکچونی دو جەمسەری (شەیدایی-خەمۆکی) چەندێکە؟

بەر لە هەر شتێك ئەبێت بزانرێت کاریگەری چارەسەری دەرمانی تێکچونی دو جەمسەری ئاسایی چەند هەفتەیەك ئەخایەنێت و

هەروەها لە زۆربەی بارەکاندا پێویستە دەرمان بۆ ماوەیەکی درێژ (هەندێك کات چەندین ساڵ و تەنانەت تا کۆتایی تەمەن) بەکاربهێنرێت.

ئایا لە چارەسەری دو جەمسەریدا ئەکرێت پێویست بە چارەسەر بە شۆکی کارەبایی (ECT) بکات؟

بەڵێ، هەمو هەلومەرجە باسکراوەکان دەربارەی نەخۆشی خەمۆکی بۆ تێکچونی دو جەمسەریش ڕاستە.

چ خاڵ گەلێك ئەبێت ڕەچاوبکرێت لە بەکارهێنانی دەرمانەکانی تایبەت بە ڕێکخستنی ڕەفتاردا؟

بە پێی دەرمانی بەکارهێنراو ئەبێت هەندێك خاڵ ڕەچاوبکرێت کە بەم شێوەیەی خوارەوەیە:

*lithum (بە ناوە بازرگانیەکانی eskalith,lithobid,lithonate):
ئەم دەرمانە لە ڕێگەی دەست تێوەردان لە گواستنەوەی پەیامەکانی ناو خانەکانی مێشکەوە کارئەکات و ئەبێت لە کاتی بەکارهێنانیدا ئەم خاڵانەی خوارەوە جێبەجێبکرێت:

#کاریگەری دەرمانەکە دوای ١ بۆ ٣ هەفتە دەرئەکەوێت.

#ئەم دەرمانە لەگەڵ زۆرێک لە دەرمانەکانی تردا کاریگەریان لەسەر یەک هەیە (بەتایبەت دەرمانەکانی مێشک، دژە ژەهر و دژە هەوکردن) و لە بەکارهێنانی هەرجۆرە دەرمانێکدا پزیشکەکەتان ئاگاداربکەنەوە.

#کافایین ئەبێتەهۆی کەمبونەوەی کاریگەری لیتیۆم (واباشە، ڕێژەیەکی کەمی لێبخورێت).

#لە دریژایی چارەسەر بە لیتیۆمدا دورکەونەوە لە بەکارهێنانی کەرەوز و تۆ و یان تۆزی پسیلیۆم.

#بۆ کەمکردنەوەی لایەنە خراپە هەناویەکانی دەرمانەکە واباشترە بە شیر یان خواردنەوە بخورێت.

#لایەنە خراپەکانی ئەم دەرمانە بریتین لە: تینوێتی، دەم وشکی، تامی کانزایی لە دەمدا، زۆر میزکردن، گوێ زرنگانەوە، تێکچونی ڕیتمی دڵ، گۆڕانکاری لە هۆرمۆنەکانی تیرۆییدو کاریگەری پێستی.

#ئەبێت لانی کەم ڕۆژانە ٢/٥ بۆ ٣ لیتر ئاو بخورێتەوە.

#بەر لە بەکارهێنانی ئەم دەرمانە ئەبێت شیکاری دڵ، شیکاری گورچیلە، تیرۆییدو تاقیکردنەوەی ئەلیکترۆلیتەکانی سەرم ئەنجامبدرێت و شیکاری گورچیلە و تیرۆییدهەر ٦ بۆ ١٢ مانگێک کۆنترۆڵ بکرێن.

#دورکەونەوە لە خواردنی چێشتی سوێر (بە ڕێژەی پێویست و جێگیر خوێ بەکاربهێنن).

#بۆ دیارکردنی ڕێژەی دەرمانەکە ئەبێت ئاستی خوێن (چڕی دەرمانەکە لە خوێندا) بە شێوەیەکی بەردەوام لە دەستپێکردن و دواتر هەمو هەفتەیەك بۆ هەر مانگێك ئەندازەگیری بکرێت.

#چڕی دەرمانەکە لە شیردا ٣٠٪ بۆ ٥٠٪ی خوێن ئەبێت و ئەبێت لە ماوەی چارەسەر بە لیتیۆمدا، شیردان بوەستێنرێت.

#بەکارهێنانی ئەم دەرمانە بۆ منداڵانی خوار تەمەنی ١٢ ساڵ قەدەغەیە.

#دەرمانەکانی لیتیۆم بە ناوی جیاوازەوە کاریگەری یەکسانیان نیە (بێ ڕاوێژی پزیشك دەرمانی هاوشێوە بەکارمەهێنن).

#ئەگەر ئەتانەوێت کێشتان کەم بکەنەوە، بەر لەمە ڕاوێژ لەگەڵ پزیشکەکەتاندا بکەن.

#دەرمانەکە بە شێوەیەکی لە ناکاو وازلێمەهێنن.

#لەکاتی سەرهەڵدانی ڕەوانی، دڵ تێکچون، لاوازی ماسولکەیی، لەرزین، تا یان ناهاوسەنگی دەرمانەکە وازلێبێنن و بێ دواکەوتن سەردانی پزیشك بکەن.

*Carbamazepine (بەناوە بازرگانیەکانی carbatrol, epitol, tegretol, atretol): ئەم دەرمانە بە دەستی ئەنقەست لە دروستکردنی جۆرەکانی دەرمانی ڤ و تێکچونی دو جەمسەری بەکاردێت و ئەبێت لە کاتی بەکارهێنانیدا ئەم خاڵانە ڕەچاوبکرێن:

#لەکاتی بەکارهێنانی کۆنترۆڵکارەکانی مائۆیدا تا ١٤ ڕۆژ دوای وازلێهێنانیان نابێت کاربامازوپین بەکاربهێنرێت.

#ئەم دەرمانە لەگەڵ زۆرێك لە دەرمانەکانی تردا کاریگەری دروست ئەکەن.

#وا باشە لە دریژایی بەکارهێنانی دەرمان لەگەڵ کاربامازپین دورکەونەوە لە بەکارهێنانی پسیلیۆم.

#لایەنە خراپەکانی ئەم دەرمانە بریتین لە: سەرگێژە، خەواڵویی، ماندوێتی، ناهاوسەنگی، دڵ تێکچون، ڕشانەوە و سوربونەوەی پێست.

#تا جێگیربونی کاریگەریەکانی دەرمانەکە (چەند هەفتەی یەکەم) دورکەونەوە لە ئەنجامدانی کارە هەستیار و ناڕەحەتەکان.

#دەرمانەکە لە شوێنی وشک و فێنکدا هەڵبگرن (نەک لە گەنجینەی دەرماندا).

#باشترە دەرمانەکە لەگەڵ خواردندا بەکاربهێنرێت.

#لەناکاو واز لە دەرمانەکە مەهێنن.

#لە ژێر چاودێری پزیشکەکەتاندا هەر چەند مانگێک جارێک شیکاری جگەر و خوێن و چاو ئەنجامبدەن.

#لە کاتی سەرهەڵدانی هەر جۆرە خوێن بەربونێکی نائاسایی وەک شین بونەوە، خوێنی لوت، لێڵ بونی میز یان ڕەش بونی پیسایی، ئازاری سک، لەرز و تا، گەرو سوتانەوە، زامدار بونی دەم، وەرەم بێ دواکەوتن سەردانی پزیشکەکەتان بکەن.

Divalproex (بەناوی بازرگانی Depakote): ئەم دەرمانەش لە دروستکردنی دەرمانی جۆرەکانی ڤ و تێکچونی دو جەمسەریدا بەکاردێت و ڕەچاوکردنی ئەم خاڵانەی خوارەوە پێویستە:

#بەکارهێنانی ئەم دەرمانە لە کاتی دوگیانی و نەخۆشی جگەردا باش نیە.

#لایەنە خراپەکانی ئەم دەرمانە بریتین لە: دڵ تێکچون، ڕشانەوە، بێخەوی و لاوازی. زۆرینەی ئەم لایەنە خراپانە بەرەبەرە نامێنن و لە ناوئەچن.

لە ژێر چاودێری پزیشکدا لە درێژایی بەکارهێنانی ئەم دەرمانەدا ماوە ماوە شیکاری جگەر و خوێن بکەن.

#لە کاتی دەرکەوتنی خوێن ڕێژی نائاساییدا (وەک ئەوانەی کارمازپین) بێ دواکەوتن پزیشکەکەتان ئاگادارببکەنەوە.

تێبینی: بەکارهێنانی پۆژانەی ماسی (بە کولاوی یان برژاوی) لە کەسە توشبوەکان بە تێکچونی دو جەمسەری ئەکرێت تا ڕادەیەکی زۆر یارمەتیدەربێت.

ئومێد، ئەگەر چارەسەر نەبێت، لانی کەم بەرگەی ئازار ئاسان ئەکات ((مترلینگ))

(١٠) ڕێگەکانی تری چارەسەری خەمۆکی

مێشک دەزگایەکی زۆر ئاڵۆز و باوەڕپێنەکراوە بە چەندین ملیارد هەستە دەمار و ملیاردها پەیوەندی لە نێوانیاندا و سەدان سەنتەری پسپۆڕی و جیاکەرەوە و هیچ بەشێک لە جەستەمان نیە کە لە ژێر کۆنترۆڵی مێشکماندا نەبێت. لە ڕوی کاملبون و چالاکیەوە ئەتوانرێت

مێشك بكرێت به سێ بەشەوە: (١) بەشی سەرەتایی یان یەکەمی مێشك كە خوارترین بەشی مێشكە و سەنتەری ڕێکخستن و کۆنترۆڵی کارە ژیانیەکانی لەشە (لێدانی دڵ، پەستانی خوێن و هەناسە) و بە تەواوی خۆکارە. (٢) مێشکی ناوەڕاست کە سەنتەری هەست و سۆزەکانە و ناواخنی سەنتەرەکەی سیستەمی لیمبیك پێکدێنێت. (٣) بەشی دەرەکی یان خۆڵەمێشی مێشك کە سەنتەری زانین و ئەقڵ و مێشکە.

لێکۆڵینەوەکان نیشانیان داوە بە پێی شوێن و جۆری خانەکانی مێشك، هەریەك لە هەستە خانەکان لەگەڵ چەند سەد تا چەندین هەزار خانەی مێشکیی تردا لە پەیوەندیدان و هەرسێ بەشەکەی مێشك بە پلەی جیاواز کاریگەری لەسەر یەکتر دروستئەکەن. کاریگەری و کارکردنی خانەکانی مێشك لە ڕێگەی هەستە دەمار یان بە دەربڕینێکی ڕونتر سوڕی ئەلتریکی (ئەڵبەتە زۆر لاواز و لە ئاستی مایکرۆدا) یەوەیە. ئێستا دوای ئەم پێشەکیە با بزانین بیۆفیدبەك و نورۆفیدبەك چین؟

بیۆفیدبەك (Biofeedback)

بیۆفیدبەك لە ساڵی ١٩٦٩ هاتە ناو بواری پزیشکیەوە و لە ڕوی پێناسەوە، تەکنیکێکە کە بە یارمەتی دەزگایەکی ئەلکتریکی (و بەرنامەی پێویست) کەسەکە ئەتوانێت بزانێت لە ناو دەروندا (لە ڕاستیدا مێشك و بیرکردنەوەی) چی ڕوئەدات و بە یارمەتی ئەم دەزگایە

فێرئەبێت چۆن چالاکیەکانی هەندێك بەشی لەشی کە بە شێوەی نا ئیرادین بخاتە ژێر کۆنترۆڵی مێشك و بیرکردنەوەی خۆیەوە (بۆ نمونە لێدانی دڵ، پەستانی خوێن، ڕۆشتنی خوێن بە پێستی هەندێك بەش لە جەستەدا و .....).

وەك باسکرا تەقریبەن تەواوی چالاکیە خانەییەکان لە ڕێگەی پەیامە ئەلکتریکیەکانەوە ئەبێت کە ئەتوانرێت لە ڕێگەی دەزگای ئەلکتریکیەوە بدۆزرێنەوە و تۆماربکرێن و بە پێی ویست وێنە لە شێوەی بەرجەستە، دەنگ یان تیشکدا دەربخرێت.

بۆ نمونە یەکێك لە بەکاربردنەکانی بیۆفیدبەك کەمکردنەوەی ئازارە ماسولکەیی و جەستەییەکانە لە ڕێی تونکردن و خاوکردنەوەی ماسولکەکانەوە (هۆکاری سەرەکی زۆرێك لە ئازارە جەستەییەکان لەوانە کەمەرئێشە و ....). لەم ڕێگەیەدا بە دانانی گیرەی هەستیاری ئەلکتریکی (ئەلکترود) لەسەر پێستی ماسولکە خوازراوەکە، ڕێژەی کرانەوەکەی هەڵئەسەنگێنرێت و لە شێوەی گلۆپی پرتەپرتکەرەوە یان دەنگی بۆقە بۆقکەرەوە، تۆمارئەکرێت. ئەو کاتە کەسەکە فێرئەکرێت کە ماسولکەی ئەو شوێنە شل بکات و وازی لێبێنێت و کەسەکە بە سەرنجدان لە کاردانەوەکە (گلۆپەکە یان دەنگەکە) بە ئاسانی بۆیدەرئەکەوێت کە لە چ باڕێکدا ماسولکەکە کەمترین شلی یان تۆندی

(کرانەوە و داخران) هەیە. دوای چەند دانیشتنێکی ڕاهێنان کەسەک ئەتوانێت بە بێ یارمەتی دەزگاکە بە ئاسانی بگاتە قۆناغی شلی و ئارامی. ئەمە پایەی گشتی کارکردنی فیۆفیدبەکە و لەسەر ئەم بنەمایە ئەتوانرێت بە شێوەیەکی بە ویست و ئیرادی کۆنترۆڵی لێدانی دڵ، پەستانی خوێن، تەرکیز و شتی تر بکرێت (ئەڵبەتە نەک بە شێوەیەکی تەواو بەڵکو بە بەهێزی و پلەی جیاواز، بەشێوەیەک کە ناتوانرێت لێدانی دڵ لە ٥٠٪ لە خولەکێکدا کەمتر بکرێتەوە یان لە ١٢٠٪ زیاتر بکرێت).

بەپێی ئەوەی سود لە چ تەکنیکێك وەربگیرێت، بیۆفیدبەک ئەکرێت بەسێ بەشەوە:

١) بیۆفیدبەک لە ڕێگەی ئەلکترۆمیۆگراف سەرەتایی: ئەو ڕونکردنەوانەی سەرەوە.

٢) بیۆفیدبەکی گەرمایی: لەم بارەدا گەرمای پێست هەڵئەسەنگێنرێت (لە بارە جیاوازە دەرونیەکاندا ڕێژەی ڕەوتی خوێن ئەگۆڕێت. بەهۆی ترسەوە دەردانی مادەی کیمیایی ئادرنالین زیادئەکات و ئەم مادە ئەبێتەهۆی کەمبونەوەی ڕێژەی خوێنی پێست و لە ئەنجامدا ڕەنگ لە ڕو بڕان و ساردبونی پێست).

٣) نورۆفیدبەک EEG: لەم شێوازەدا چالاکی ئەلکتریکی مێشک ئەندازەگیری ئەکرێت و هەڵئەسەنگێنرێت. ئەمڕۆ سود لە نورۆفیدبەک وەرئەگیررێت بۆ چارەسەری زۆرێک لە تێکچونەکانی وەک شڵەژان، کەمەر ئێشە، ئازارە درێژخایەنەکان، کۆنترۆڵی پەستان، خەمۆکی، کەمبونەوە تەرکیز، ڤ و شەکرە.

نورۆفیدبەک

وەک باسکرا، چالاکی مێشک ئەبێتەهۆی دروستبونی ڕەوتی ئەلکتریکی کە ئەتوانرێت بە دەزگای ئەلکتریکی تایبەت (ئەلکترود) لە ڕێگەی پێستەوە بناسرێتەوە و تۆماربکرێت کە پێیان ئەوترێت شەپۆلە ئەلکتریکیەکانی مێشک (Electroencepholgram بە کورتکراوەیی EEG). لەسەر بنەمای شێوە و فریکانس، شەپۆلە مێشکیەکان ئەکرێن بە چوار جۆری سەرەکیەوە ئەلفا، بتا، تتا و دلتا:

١)بە شێوەیەکی گشتی شەپۆلەکانی بتا (فرکانس ١٣ بۆ ٣٨ سیکڵ لە خولەکێکدا) نیشاندەری بێداری کاملە و هێزی بیرکردنەوە، تەرکیز و حەلکردنی کێشە و ڕەفتارەکانی ڕۆژانە لەم حاڵەتەدا ڕوئەدەن.

٢) شەپۆلەکانی ئەلفا (بە فریکانسی ٨ بۆ ١٢ هێرتز یان سیکڵ لە چرکەیەکدا) لە کاتێکدایە کە بێدارین بەڵام رێژەییەن لە ئارامیەکی رۆحی و جەستەییداین (بۆ نمونە ساتەکانی بەر لە خەوتن و دوای هەستان لە خەو). لەم بارەدا یادگەی درێژخایەن کارایە (واتە مێشك توانای هەڵگرتن و لەبەرکردنی زانیاری زۆر زۆر ئەبێت) و توانای خۆ هیپنۆتیزم کردن و بەرنامەڕێژی مێشکی و فێربون و لەبەرکردن زۆر زیادئەبێت. ئەگەر لەم بارەدا چاوەکان دابخرێن رێژەی شەپۆلەکانی ئەلفا زیاتر ئەبن.

٣) شەپۆلەکانی تتا (بە فرکانسی ٦ بۆ ٧ هێرتز) لە باری خەوی سوك (و خەوبینین) یان هێوربونەوەی قوڵی مێشك (بۆ نمونە هیپنۆتیزم کران لە لایەن کەسان تردوە) ئەبینرێت و لە سەنتەری هەست و سۆزەکانەوە دەرئەدرێت و توانای بەرنامەڕێژی مێشکی، هێنانەوە بیری یادگاری و یادگەی درێژخایەن و فێربون لە تایبەتمەندیەکانیەتی.

٤) شەپۆلەکانی دەلتا (فرکانسی ٠/٢ بۆ ٣ هێرتز) لە کاتی خەوی قوڵ (بێ خەو بینین) ئەبینرێت و تێیدا لەش (مێشك یان بیر) خۆی نوێ ئەکاتەوە و کاتژمێری بیۆلۆژیکی سەر لە نوێ رێك ئەخرێتەوە.

لێکۆڵینەوەکان دەریانخستوە لە نەخۆشیە جیاوازەکاندا هەندێك شەپۆلی مێشکی دەرئەکەون و هەندێکیان کەم ئەکەن. بۆ نمونە کەسی

توشبو بە کەمی سەرنج و تەرکیز، شەپۆلی دەلتایان کەمە و کەسانی توشبو بە خەمۆکی خاوەنی نمونەی نائاسایی شەپۆلەکانی ئەلفا و بەتان لە هەندێك ناوچەی مێشکدا.

لە نورۆفیدبەکدا (یان EEG biofeedback یان brainwave training) دا کەسەکە فێرئەکرێت چۆن نمونەی شەپۆلە مێشکیەکان بە ویستی خۆی بگۆڕێت. بە پێی ئەوەی ئامانج لە نورۆفیدبەك چی بێت ئەبێت بە دو بەشەوە (١) Alfa/ theta training protocol (فرکانسی ٤ بۆ ١٢ هێرتز) و (٢) SMR/ beta training protocol (فرکانسی ١٣ بۆ ١٨ هێرتز). سود لە نورۆفیدبەك وەرگیراوە بۆ چارەسەری ئەمانە:

شلەژان، سەر ئێشە گشتگیرەکان، هێرشی ترسناك، لاوازی و ماندوێتی درێژ خایەن، ئەلزایمەر، صەرع، سەکتەی مێشکی، ADA/ ADHA، خەمۆکی، شیزۆفرینیا، ڕاپرایی، بێخەوی، تێکچونی کەسایەتی تر، کێشەی فێربون، ئۆتیسم و زۆرێکی تر لە نەخۆشیە دەرون جەستەییەکان.

چارەسەر بە نورۆفیدبەك ئاسایی چەندێك کاتی ئەوێت؟

بە پێی بابەتی چارەسەرەکە لە نێوان ٢٠ بۆ ٦٠ دانیشتنی ٢٠ بۆ ٣٠ خولەکی (هەفتەی ٢ بۆ ٣ جار) دریژە ئەکێشێت. هۆکاری ئەم بابەتە کاتی پێویستە بۆ لێپرسینەوە و گەیشتن بە کەسەکەدا بۆ گەیاندنی بەو ئاستەی بتوانێت نەست (چالاکی ئەلکتریکی مێشک) بخاتە ژێر کۆنترۆڵی خۆیەوە و بە پێی جۆر و تایبەتمەندی تێکچون و تایبەتمەندی کەسەکە ئەگۆڕێت.

(١٠) چارەسەر بە شۆکی کارەبایی (ECT)

لە چ کاتێکدا سود لە شۆکی کارەبایی وەرئەگیررێت؟

چارەسەر بە شۆکی کارەبایی (ELECTROCONVULSIVE بە کورتکراوەیی ECT) ئەکرێت لەم بارانەدا سودی لێوەربگیررێت:

*خەمۆکی بەهێز کە ئەبێتەهۆی تێکچونی خەو یان کەمبونەوەی کێش و یان کەسەکە بیری خۆکوژی (یان دەگە یان کوشتنی کەسانی تری) هەیە.

*خەمۆکیەکی بەهێز کە بە چارەسەری دەرمانی یان چارەسەری دەرونی چارەسەر نەبێت.

*خەمۆکیەکی بەهێز کە چارەسەری دەرمانی رێگەپێنەدراو بێت.

*مانیاکی بەهێز کە چارەسەری دەرمانی چارەسەر نەبێت.

شۆکی کارەبایی چۆن کارئەکات؟

لە ECTدا پڕژەیەکی دیاریکراو و حساب بۆ کراو لە سوپڕی کارەبایی بە ناو مێشکدا تێئەپەڕێنرێت و خانەکانی مێشك بۆ ماوەیەکی کەم بە بەهێز ئەجوڵێنێت و ئەبێتەهۆی دروستبونی جۆرێك تەشەنوج لە مێشکدا و ئەوەی لەمەوە بەرهەمدێت گۆڕانکاری بیۆکیمیاییە (هەرچەندە کاتی و زو تێپەڕبێت) لە مێشکدا.

بەر لە چارەسەر بە شۆکی کارەبایی چ هەنگاوێك ئەگیررێتە بەر؟

بەر لە ECT کەسەکە لە لایەن پسپۆڕی ناوەکی و بێهۆشیەوە ئەپشکنرێت و بە دواداچونی بۆ ئەکرێت. لەوانەشە شیکاری خوێن و دڵی بۆ بگرێت.

چارەسەر بە شۆکی کارەبایی چۆن ئەنجامئەدرێت؟

شۆکی کارەبایی لەلایەن پزیشکی دەرونی و پسپۆڕی بێهۆشیەوە لە نەخۆشخانەدا ئەنجام ئەدرێت. دوای گونجاوی باری نەخۆشەکە بۆ شۆکەکە، گیرە ئەدرێت لە کەسەکە و هەندێك دەرمان بەکارئەهێنرێت بۆ ئەوەی نەخۆشەکە بچێتە دۆخێکی خەو ئاساوە و ماسولکەکانی شڵ ببنەوە. ئەو کاتە لە رێگەی ئەو سیمانەوە کە بەستراون بە سەری

کەسەکەوە شۆکێکی کارەبایی بۆ ماوەی ١ بۆ ٢ چرکە ئەکرێت بە سەری کەسەکەدا. نزیکەی دوای ٥ بۆ ١٠ خولەك دوای شۆکە کارەباییەکە کەسەکە دێتەوە هۆش خۆی و دوای ئەوەی بە تەواوی هۆشی هاتەوە، ئەتوانێت بخوات و بخواتەوە و بگەڕێتەوە باری سروشتی خۆی. بە پێی تێڕوانینی پزیشکی چارەسەرکەر لەوانەیە نەخۆشەکە لە نەخۆشخانە بمێنێتەوە یان بنێررێتەوە بۆ ماڵەوە.

بۆ چارەسەری خەمۆکی چەند دانیشتنی ECT پێویستە؟

بە شێوەیەکی ئاسایی ECT ٢ بۆ ٣ جار لە هەفتەیەك و لانی زۆری ١٢ دانیشتن دوبارە ئەکرێتەوە.

چارەسەری ECT ئەکرێت چ کاریگەریەکی خراپ جێبهێڵێت؟

کاریگەریە خراپەکانی ECT ئەکرێت پەیوەندی بە بیرهۆشی یان خودی ECT یان هەردوکیانەوە هەبێت. کاریگەریە خراپەکانی ECT ئاسایی (و نەك هەمیشە) زو تێپەڕە و زۆرتر لە شێوەی کز بونی یادگەی ماوە کورت، دڵ تێکچون، ئازاری ماسولکەیی و سەرئێشەدایە.

ئایا دوای چارەسەر بە شۆکی کارەبایی پێویست بە چارەسەری تر ئەکات؟

لە کاتی بەردەوام نەبونی چارەسەردا (بە دەرمان یان چارەسەری دەرونیدا) نیوەی ئەو کەسانەی کە بە ECT چارەسەرکراون، لەماوەی ساڵێکدا دیسانەوە توشی خەمۆکی ئەبنەوە. لەبەرئەمە ECT بە دڵنیاییەوە ئەبێت بە چارەسەری دەرمانی یان چارەسەری دەرونی بەردەوامی پێبدرێت.

(١٠) تەکنیکە تازەکان

بە هۆی لێکۆڵینەوە ئەنجامدراوەکانەوە، ئەم رێگە و تەکنیکە تازانەی خوارەوە داهێنراون بە کاریگەری باشتر و لایەنی خراپی کەمتر بەڵام لەو ڕوەوە کە لە قۆناغی لێکۆڵینەوەدان نەکەوتونەتە ئاستێکی فراوانتر، سودلێوەرگرتنیان پێویستی بە ڕاوێژ هەیە لەگەڵ پزیشکی چارەسەرکەردا.

جولاندنی موگناتیسی لە رێگەی سەرەوە

یەکێک لەو رێگایانەی کە لە ساڵی ١٩٨٥ لێکۆڵینەوەی تیاداکرا و سودی لێوەرگیرا، تەکنیکی TMS (TRANSCANIAL MAGNATIC STIMULATION)ە. لەم رێگەیەدا بە یارمەتی دەزگایەکی موگناتیسی تایبەت لەسەرەوە، بەشێک لە مێشک ئەخرێتە ژێر کاریگەری رێژەیەکی دیاریکراو و کورت خایەنی شەپۆلی موگناتیسی. وا دێتەبەرچاو بەم

کارە هاوسەنگی بیۆکیمیایی بەشە تێکەڵبوەکانی مێشك دوبارە ئەگەڕێنەوە باری ئاسایی خۆیان.

ئەم ڕێگەیە پێویستی بە بێهۆشکردن نیە و ئەتوانرێت هەر لە کلینیك و بە شێوەیەکی سەرپێییش ئەنجامبدرێت. هەر دانیشتنێکی چارەسەر نزیکەی ٣٠ خولەك درێژە ئەکێشێت و وا بەباش زانراوە چارەسەرەکە بۆ ماوەی ٥ جار لە هەفتەیەکدا و بۆماوەی ٢ بۆ ٤ هەفتە ئەنجامبدرێت. لەم ڕێگەی چارەسەرکردنەدا کاریگەریە خراپ و لاوەکیەکانی سوك و ناباون. هەندێك لە نەخۆشەکان لەوانەیە گلەییان هەبێت لە هەست بە تەقەتەقکردن لەسەردا (وەك ئەوەی کەسێك بە پەنجە بکێشێت بەسەریدا) و هەندێك جار هەست بە تۆندبونی ماسولکەی سەر، سەرئێشە یان هەست بە سوکبونی سەر بکەن کە ئاسایی بە بنبڕکردنی چارەسەرەکە لە ناو ئەچێت.

تێبینی: یەکێك لە لایەنە خراپە کەم باوەکانی TMS سەرهەڵدانی تەشەنوجە و وا باشە لەکەسە فێدارەکاندا بەکارنەهێنرێت.

* هاوڕێیەتی هاوشێوەی بەڵگە کۆنەکانە، تێپەڕینی کات، بەنرختریان ئەکات.*

((قۆلتێر))

(١١) ئامۆژگاری بۆ هاوڕێ و نزیکەکانی کەسی خەمۆک

١) خەمۆکی شتێکی ئیختیاری و ئیرادی نیە، نەخۆشیە.

بەر لە هەر شتێك زانیاریەکی گشتی لەسەر خەمۆکی بەدەستبێنن. کاتێك بۆتاندەرکەوت خەمۆکی نەخۆشیە و کەسەکە دەستی ئەنقەست خۆی خەمۆك ناکات، ئیتر پستەی هاوشێوەی ((ئەوەندە ناڕەحەت و غەمگین مەبە!)) و ((کەمێك خزمەتی خۆت بکە باش ئەبیت.)) و ((ئیتر، پیر بوە و سروشتیەن خەمۆکە.)) بەکارناهێنن.

ئەو ڕستانەی ئەکرێت یارمەتیدەربن:

١) تۆ تەنیا نیت من هەمیشە لەگەڵتدا ئەبم.

٢) من ئەزانم ناڕەحەتیەکەت نەخۆشیەکە و هۆکاری ئەم جۆرە هەست و بیرکردنەوانەیە.

٣) لەوانەیە ئێستا باوەڕنەکەیت بەڵام دڵنیام هەمو شتێك ئەگۆڕێت.

٤) من لەوانەیە نەتوانم بە تەواوی لە هەستت تێبگەم بەڵام لە بیرمدایت و ئەمەوێت یارمەتیت بدەم.

٥) کاتێك ئارامی و سەبرت خەریکە تەواو ئەبێت بە خۆت بڵێ ڕۆژێکی تر یان خولەکێکی تر بەرگە بگرە.

٦) تۆ و ژیانت بۆ من گرنگن.

٧) پێم بڵێ ئێستا چ یارمەتیەکم لە دەست دێت.

٨) من لەگەڵتدام و بەیەکەوە کارەکە ئەگەیەنینە کۆتایی.

دورکەونەوە لە بەکارهێنانی ئەم ڕستانەی خوارەوە:

١) هەمو ئەم شتانە لە مێشك و دەستی خۆتدان.

٢) هەمومان هەندێك جار وامان لێدێت.

٣) ئەوەندە نیگەران مەبە هەمو شتێك باش ئەبێت.

٤) سەیری نیوەی ڕۆشن و باشی بابەتەکان بکە.

٥) شتی زۆرت هەیە بۆ ژیان و وابەستەبون پێیانەوە بۆچی لە ژیان ماندو بوی؟

٦) ڕەفتار و بیرۆکەی مندالآنەت نەبێت!

٧) من هیچم لەدەست نایەت.

٨) هێشتا باش نەبویت؟

(٢) دریغی مەکەن لە هەر جۆرە یارمەتیدان و دەستگیرۆییەکی.

کەسی خەمۆك نەك هەر خۆی بە بێبایەخ ئەزانێت و خۆی خۆش ناوێت، بەڵکو وا بیرئەکاتەوە کەسانی تریش خۆشیان ناوێت. تا ئەو شوێنەی ئەتوانن نیشانی بدەن (و دەریخەن) کە ئەوتان هێشتا و هەمیشە خۆشئەوێت (بەڵام نەك خۆشەویستی مندالآنە). دەستخستنە سەر خاڵە ئەرێ و باشەکانی کەسەکە و دڵنیاکردنەوەی زۆر بەسود و ئەنجامبەخشە.

(٣) ژیان و هەلومەرجێکی ئاسودەتری بۆ دابین بکەن

تا ئەو شوێنەی ئەتوانن پێگە و بارودۆخی ژیانی بە ڕێکوپێکی و تا ڕادەی نمونەیی بۆ بهێڵنەوە. بێگومان ئەم کارە زۆر ناڕەحەتە و ئەبێت خۆڕاگری و ئارامیەکی زۆرتان هەبێت. کەسی خەمۆك هانبدەن بەشداری بکات لە کۆبونەوە خێزانی و هاوڕێیەتیەکاندا. بەڵام زۆری لێمەکەن و ئازادیکەن لە هەڵبژاردندا. ئەگەر ئەتوانن دیکۆر و ڕازاندنەوەی ماڵەکەی لە تاریکی و دڵتەنگیەوە بگۆڕن بۆ باڕێکی کراوە و دڵڕفێن. هەوڵبدەن خۆتان و ئەویش دوربخەنەوە لە بینین و بیستنی فیلم و مۆسیقا و ڕوداوە خەماوی و دڵتەزێنەکان. هەوڵبدەن هەلومەرجێکی وای بۆ دابینبکەن، بیخاتەوە بیری ڕوداو و ژیانە خۆشەکەی پێشوی.

(٤) خۆتان لە بیرمەکەن

لە کاتی بەرلێنەگرتندا، خەمۆکی وەک نەخۆشیەکی گوێزراوە کەسانی تری خێزان ئەگرێتەوە. ئەگەرچی بۆ یارمەتیدانی کەسی خەمۆک ناچارن زۆرتر و زیاتر چالاک بن بەڵام لە بەرنامەڕێژیەکانتاندا کاتی تایبەت دابنێن بۆ خۆتان و کەسانی تری خێزانەکەتان. بڕۆن بۆ گەڕان و بینینی هاوڕێ خۆشەویست و شادەکان ئەگەر لەم چالاکیەدا کەسی خەمۆکتان لەگەڵدا بێت چ باشتر، بەدەر لەم بارە، ناڕەحەت مەبن و خۆتان سەرزەنشت مەکەن لەوەی لە بیری خۆتاندان (ئەگەر وا نەکەن خۆشتان لە ناوئەچن). هەندێک کات لەوانەیە مەیدانەکە ئەوەندە بۆتان تەسک ببێتەوە کە بیر لە دەرکردنی کەسی خەمۆک بکەنەوە لە ژیانتان. ئێوە حەقی خۆتان تۆڕە، ناڕەحەت و ماندو ببن و ئەمانەش بگوازنەوە بۆ کەسی خەمۆک (ئەڵبەتە نەک بە کاردانەوەی بەهێز و نائومێدکەر). ئەگەر هاوڕێیەکی دڵسۆز و عاقڵتان هەیە، دەردەدڵی لەگەڵدا بکەن و لە دەفتەرێکدا بیاننوسەوە. ئەم هەست و بیرانە شتێکی ئاسایین و خۆتان بە گوناهبار مەزانن. بە هەوڵدان و ئومێد بە داهاتو هەمو شتێک باش ئەبێت و بەیانیەکی ڕۆشن دێت.

(٥) بێئاگا مەبن لە یارمەتی وەرگرتن

هەروەک کاتێک توشی قورگ ئێشەیەک یان هەڵامەتێک یان هەر نەخۆشیەکی تری جەستەیی ئەبن، سەردانی پزیشکی قورگ و لوت و

گـــوێ ئەکـــەن، خـــەمۆکیش نەخۆشـــیە و دەروننـاســـان و پزیـــشکە دەرونیەکان سالأنێکی زۆریان لە تەمەنیان خۆێندویانە و فێرکراون بۆ ئەوەی لەم بارانەدا یارمەتی خۆتان و نەخۆشەکەتان بدەن. بیر لە قسە و نیگەرانی خەڵکی مەکەنەوە.

کەسی خەمۆك زۆر نائومێدە، لەبەرئەمەشە زۆر ڕەشبینە بە چارەسـەر و هـــیچ ئومێـــدێکی بـــە چارەســـەر نیـــە و وا بیرئەکاتـــەوە هـــەمو ئـــەم دەستپێـشخەری و هەنگاوانـە بێـسودن و ئـەو مەحکومـە بـەو شـێوەیە بژی. لەبەرئەمـە پارێزگاری و چاودێری خێزان بۆ چارەسـەر و ناردنی نەخۆش بۆ لای پزیشك زۆر بەسودە.

بەیانیان بۆ هەمو کەسێك وەك یەکە:

مرۆڤـی گەشـبین کەسـێکە بـەیانی هەڵئەسـتێت لـە خـەو، ئەڕواتـە لای پەنجەرەکە و ئەڵێت ((بەیانی باش پـەروەردگارا)) لـە بەرامبـەردا مرۆڤـی ڕەشبین کەسێکە بـەرەو ڕوی پـەنجەرەکـە ئـەڕوات و ئـەڵێت ((ئای خوایـە دیسانەوە ڕۆژ بویەوە!)). ماق هەڵبژاردن لە دەستی خۆتدایە بـەیانی بۆ هەموان یەکسانە.

*ناتوانم یاسای سەرکەوتنتان پێبڵێم، بەڵام ئەتوانم یاسای شکستتان پێبڵێم: هەوڵبدەن هەمووان پازیبکەن.

((باربارا داسوپ))

*

(١٢) وەڵامدانەوەی پرسیارە باوەکان

ئایا بیستنی قسەی کەسی خەمۆک دەربارەی نەخۆشیەکەی یارمەتیدەرە؟ ئایا بیرهێنانەوە و باسکردنی کێشەکان نابنە هۆی خراپتر بونی بارودۆخی کەسە خەمۆکەکە؟

وەڵامی هەردو پرسیارەکە ئەرێیە. هەروەک لە بەشی هونەری پەیوەندی گرتندا باسکرا، ئەبێت فێربین چۆن بیسەرێکی چاک بین واتە بێ ئەوەی بڕیاری پێشوەخت بدەین و کەسەکە مەحکوم یان سەرزەنشت بکەین، قسە و هەستەکانی کەسی بەرامبەر دەرکبکەین و لە هەمانکاتدا بۆچونەکانی خۆشمان دەربڕین. ئەم بابەتە مۆڵەت بە کەسی خەمۆک ئەدات تا بابەت و هەستەکانی خۆی بخاتەڕو و بە قەولی باو خۆی خاڵی بکاتەوە و هەروەها ئاشنا ببێت بە بیر و هەستە نەرێ و ناسازگارەکانی. هیچ کاتێک سوود لە ڕستەگەلێکی وەک ئەمە گێژانەیە! ئایا تۆ خەریکی نا ئاقلانە قسەئەکەیت! چۆن ئەتوانی ئاوا بیربکەیتەوە؟! لە کوێوە بیرێکی وا هیچ هاتە میشکتەوە؟ و هاوشێوەکانیان وەرمەگرن. ئەڵبەتە نابێت بەرگری لەو بیرۆکانەی

کەسی خەمۆك بکەن کە بەلاتانەوە تێڕوانینێکی نەرێ و هەڵەن. گوێی لێبگرن و دوای ئەوەی کە وشەکانتان بە وردی هەڵئەبژێرن، بیروبۆچونی خۆتان دەربڕن. ئەگەر پێویست بو بە یارمەتی پرسیارکردن، مۆڵەت بدەن ئەو بیروبۆچونانەی لەگەڵ بیرکردنەوەی ئێوەدا هاوڕا نین، ڕونبکاتەوە. ئەگەر ڕونکردنەوەی بیرو هۆکارە تایبەتەکانی یارمەتی نەدان بۆ ناسینی سیستەمی نەرێ و ناسازگاری بیرکردنەوەی، ئەوا ئەتوانن بڵێن من بارودۆخەکە وا نابینم و بە ئارامی بۆی ڕونبکەنەوە کە بۆچونتان چۆنە. هەوڵمەدەن بە مەبەستی زو چارەسەری کێشەکان، پێشنیارەکانتان یەکسەر بخەنەڕو. کەسی خەمۆك لە ژێر کاریگەری سیستەمی بیرکردنەوەی خۆیدا بە شێوەیەکی خۆکار و نائیرادی بەرگری ئەکات لەبەرامبەر ڕێگەچارە و ڕێنماییەکانتاندا و تەنانەت لەوانەیە بە جۆرێك لە ڕەخنەیان بزانێت.

دوای ئەوەی بە شێوەیەکی کارا گوێتان لە قسەکانی گرت و لە هەندێك بیر و هەستی یەکتردا بەشداربون، ئەتوانن پرسیاری لێبکەن کە ئایا حەزئەکات ئێوە چەند پێشنیارێکی بۆ بکەن؟ ئیحتیمالەن ڕازیئەبێت بەڵام ئەگەر پێشنیارەکانی ڕەتکردەوە، دەمەقاڵێی لەگەڵدا مەکەن.

بابەتی قسەکردنەکە بگۆڕن. لەوانەیە لە کاتێکی تردا پێشنیارەکانتان قبوڵبکرێت.

کاتێک کەسی خەمۆک ئەگرییێت من زۆر ناڕەحەت ئەبم و هەست بە بێتاقەتی ئەکەم. ئایا ئەتوانم بۆ ئارامکردنەوەی چی کارێک بکەم؟ و ئایا لە بنەڕەتدا ئەبێت هیچ کارێک بکەم؟

گریان دەرخستنێکی دەرەکی خەم و خەفەتێکی زۆرە و حوکمی درەوازەیەکی هەیە و وەک دەردەدڵ کردن ئەتوانێت تا سنورێک کەسەکە هێورببکاتەوە بەڵام لەوانەیە ئەو ناڕەحەت بێت لەوەی ئێوە فرمێسکەکانی ببینن. باشترین ڕێگە بۆ ئارامکردنەوەی کەسێک کە ئەگرێت ئەوەیە لە نزیکیەوە دابنیشن و بەدەنگێکی ئارام و میهرەبانەوە قسەی لەگەڵدا بکەن. سەرنجدانی ئەوەی هەستی ئەو چۆنە و ئاڕاستەکردنی بۆ قسەکردن دەربارەی ئەو شتەی ناڕەحەتی ئەکات، کاریگەرترین ڕێگەیە. هەندێک کەس (بەتایبەت ئافرەتان) پەیوەندی جەستەیی بە هێورکەرەوە ئەزانن (و هەندێکیش خۆشیان لێی نایەت). ئێوە ئەتوانن دەستی ئەو کەسە بگرن یان بازوتان بکەنە ملی یان بە دەستکردن بە ناو قژیدا هێوری بکەنەوە. هەمیشە پێشنیار بۆ ئەو کەسە بکەن ئەگرێت کە ئەگەر ئەیەوێت بە تەنیایی جێیبهێڵن و ئەگەر ئەمە ئەو شتەیە کە ئەو ئەیەوێت ڕێز لە داواکەی بگرن، دوای ئەمە کەمێک دواتر بگەڕێنەوە بۆ ئەوەی هەوڵبدەن ئارامی بکەنەوە یان پێی بڵێن ئەگەر هەرکاتێک حەزی لە قسەکردن بو لە کوێ ئەتوانێت بتاندۆزێتەوە.

ئایا ئەبێت پێداگری بکرێت لەسەر کەسی خەمۆك بۆ بەشداریکردنی لە چالاکیە هەرەوەزی و سەرگەرمکەرەکاندا؟

پێداگری، کەمێك ڕەق دێتەبەرچاو بەلأم ڕێگری لێناکرێت. بەلأم پەستان خستنەسەر، ترساندن یان توڕە کردن و تۆمەت خستنەپاڵ بێ سودە و تەنانەت زەرەرمەندیشە. هەڵسوکەوتی گونجاو ئەوەی شتێکی هاوشێوەی ئەمە بڵێن: من ئەزانم لەوانەیە تۆ وا بیرنەکەیتەوە ئەم بەرنامەیە زۆر دڵخۆشکەرە بەلأم بەهەرحاڵ بهێڵە تاقیبکەینەوە. من کارەکان ڕێکئەخەم و کاتێك کاتی خۆی هات تۆ ئەتوانی بڕیاربدەیت کە ئایا ئەتەوێت لەگەڵمدا بێیت یان نا. و ئەوەی: حەزئەکەم تۆش بێیت، تۆم لەگەڵ بیت بۆ من زیاتر خۆش ئەبێت و لەوانەشە بۆ تۆش خۆش بێت. هەوڵبدەن چالاکیەك هەڵبژێرن ئەو کەسە لە پێشتردا چێژی وەرگرتبێت لە ئەنجامدانی. ئەڵبەتە لەوانەیە ئەو وەك پێشتر شۆڕ و شەوقی نەبێت و لە درێژایی چالاکیەکەدا بێدەنگ، عەبوس و ناوچاوتاڵ بێت. تەنانەت لەوانەیە دواتر بڵێت کە ئەنجامدانی ئەم چالاکیە خۆشحاڵی نەکردوە بەلأم تا کاتێك خەمۆکیەکەی بەهۆی ئەنجامدانی ئەو کارەوە خراپتر نەبێت ئەتوانن دوبارەی بکەنەوە.

چۆن ئەتوانین باوەڕبەخۆبونی کەسێکی خەمۆك بەرزبکەینەوە؟

وەك باسكرا باوەڕبەخۆبونی كەسی خەمۆك زۆر نزمە (ئەگەرچی لەوانەیە لە كار و پیشەكەیدا زۆر سەركەوتو و بێوێنە بێت) و خۆی بە ((دایك یان باوكێكی ترسناك))، یان ((هاوسەرێكی بێسود)) و ((یان هاوڕێیەكی ناشایستە))، وێنابكات. بۆ بەرزكردنەوەی باوەڕبەخۆبون و خۆ بەگرنگ زانینی كەسی خەمۆك ئەبێت بە ڕاشكاوی و بە شێوەیەكی ڕون توانا و كارە باش و ئەرێكان كە هەیبوە یان هەیەتی بخرێتەوە بیری و بە باشی باسیان بكرێت بۆی بەلأم هەرگیز گەورەنیشاندان یان پانكردنەوە مەكەن. هاندەر و بەرگریكارێكی باش بن لەو كارانەی كەسی خەمۆك ئەیكات و دورکەونەوە لە سەرزەنشت و لۆمەكردن و بە تاوانبار زانینی.

(١٣) نهێنیەكانی خۆشبەختی

یەكێك لە گرنگترین شتەكان لە ژیاندا، هەست بە خۆشحالّی و خۆشبەختیە. بە دەربڕینێكی تر بە ویست یان بێ ویست هەمو چالاكیەكانی ژیان بۆ گەیشتنە بە خۆشبەختی. بە پێی بیروبۆچون و باوەڕ و بیركردنەوەی كەسەكان، خۆشبەختی مانای زۆر جیاواز لە خۆ ئەگرێت. هەندێك هێز، سامان و ناووبانگ بە هۆكاری خۆشبەختی ئەزانن، بڕێك خوێندن و پارە، هەندێكی تر باوەڕبەخۆبون، پەیوەندی عاشقانە، سەلامەتی و كار و لە كۆتاییدا بونی ئامانج و هەدەف بەرز و

ئینسانی، یارمەتی کەسانی تر، چێژبردن و خۆش ژیان و هاوشێوەکانیان بە خۆشبەختی ئەزانن (جیهانی هەر کەسێك بە قەد فراوانی بیرکردنەوەیەتی).

ئەبێت بزانرێت کە خۆشحاڵی و خۆشبەختی دژیەك نیە لەگەڵ خەمگینی و بەدبەختیدا. لەوانەیە کەسێك ئەزمونی تاڵ و ژیانێکی قورسی هەبێت بەاڵم هەست بە خۆشحاڵی و خۆشبەختی بکات و لە بەرامبەردا کەسانێك هەن سەرەڕای بونی تەواوی هۆکارەکانی ژیانێکی ئاسان (پارە، سەاڵمەتی، هێز، خوێندن و تەنانەت ناووبانگ) هەست بە خۆشحاڵی و خۆشبەختی ناکەن. لە یەك ڕستەدا ئەتوانرێت بوترێت خۆشبەختی هەستێکی خۆشی و خۆشحاڵی و ڕازیبونە لە خۆ، ژیان و جیهانی بون.

هۆکارە کاریگەرەکان لەسەر خۆشحاڵی و خۆشبەختی

خۆشبەختی و ڕێژەکەی بەستراوە بە سێ هۆکارەوە: (١) ژێنەتیك یان بۆماوەیی، (٢) هۆکار و بارودۆخی ژیان و (٣) شێوەی بیرکردنەوە و تێڕوانین.

(١)ژێنەتیك (بۆماوەیی) و خۆشحاڵی

بـە پێـی لێکۆڵینـەوە و بۆچـونی هەنـدێك لـە لێکۆڵـەرەوان، بۆمـاوەیی لێپرسراوی نزیکەی ٥٠٪ی ڕێژەی خۆشحاڵیمانە لە ژیاندا و بێجگە لە چاکسازی ڕەگەزی و کۆنترۆڵکردنی هیچ کاریگەریەکمان لەسەری نیە (هەوڵبدەن لەگەڵ کەسە خۆشحاڵ و شاد و ئەرێکاندا هاوڕێیەتی بکەن و بژین).

(٢)کاریگەری بارودۆخی ژیان لەسەر خۆشحاڵی

لێکۆڵینـــەوە ئەنجامـــدراوەکان خەملاندویانـــە ١٥ بـــۆ ٢٠٪ی ڕێـــژەی خۆشبەختی بەستراوە بە بارودۆخی ژیانەوە. گرنگترینی ئەم هەلومەرج و بارودۆخانە ئەمانەن:

*پەیوەنـدی کەسـی و کۆمەڵایـەتی: پەیوەندیـەکی هاوڕێیانـە، قـوڵ و گەرموگوڕ و بەردەوام لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەردا بۆ زۆرینـەی کەسـەکان دەستپێکەر و بۆ زۆرێکیش تەواوی خۆشحاڵی و خۆشبەختیە.

هـەروەها بـونی هـاوڕێی بـاش و پەیوەنـدی کۆمەڵایـەتی گونجـاویش کاریگـەرە. لـە لێکۆڵینـەوەی ولاتـە خارجیەکانـدا ٤٠٪ی ئـەو کەسـانەی هاوسـەرگیریان کـردوە زیـاتر هەسـتیان بـە خۆشحاڵی و خۆشـبەختی کـردوە. ئـەم ژمارەیـە لـە کەسـە تاکـەکان یـان زگوردەکانـدا نزیکـەی ٢٥٪ بوە.

*بیروباوەڕی دینی: کەسە دیندار و باوەڕدارەکان لە کەسانی تر زیاتر لە ژیان ڕازی و خۆشحاڵن. بۆ نا! لەبەرئەوەی ئەوان پەیوەندیەکی قوڵ و ماناداریان لەگەڵ خوادا هەیە (هەروەک لە دواییدا تێبینی ئەکەن بە بیروباوەڕێکی دینی ڕێکوپێک و دەستکاری نەکراو، ئەم کەسانە هەرسێ تایبەتمەندی لە بیرکردنی ڕابردو، ئومێدەواربون بە داهاتو و هەوڵدان لە حاڵی ئێستادایان تیادایە).

*سەروەت و سامان: پارە و سامان لە پڕکردنەوەی پێویستیە سەرەتایی و یەکەمینەکانی ژیانێکی ئاسودە بۆ خۆشبەخت بون پێویستە (ئەڵبەتە نەک لە هەمو کەسێکدا) بەاڵم بەس نیە و زۆربونی سامان نەک هەر ڕێژەی خۆشبەختی زیاد ناکات بەڵکو خۆی هۆی وێرانکاری و ئافاتی خۆشبەختیە و کەمتر دەوڵەمەندێک هەیە بەهۆی بونی پارە و داراییەوە هەست بە خۆشحاڵیەکی بەردەوام و هەمیشەیی بکات. لێکۆڵینەوەکان لەسەر کەسە بەشداربوەکان لە قورعەکێشیەکاندا کە تەقریبەن وەک ملیۆنێرێکیان لێهاتوە نیشانیان داوە کە دوای چەند مانگێک ڕێژەی خۆشحاڵی و خۆشبەختیان لەگەڵ ئەو کەسانەدا کە لە منداڵیەوە ئیفلیجن لەیەک ناستدا بوە. ولاتانی سویسرا و سوید کە لە خۆشگوزەرانترین ولاتەکانی دنیان، ڕێژەی خۆکوژی بەرزترین ئاستی هەیە لە ناو ولاتانی جیهاندا.

*شادی و خۆشگوزەرانی: هەرچەندە کات و سات و پرۆداوی خۆشی بەخش و چێژبەخش زیاتر و بەردەوامتر بێت، کەسەکە زیاتر جەستە و دەرونی سەلامەت ئەبێت و هەست بە ڕازیبونی زیاتر ئەکات و پەستانەکانی ژیان کەمتر کاریگەریان لەسەری ئەبێت.

*شتەکانی تر: تەمەن، بارودۆخی تەندروستی، خوێندن و بڕوانامە، پێگە و ناوچەی ژیان، ڕەگەز و نەژاد لە هۆکارە کەمتر کاریگەرەکانن لە خۆشبەختی کەسەکاندا.

ڕۆڵی تێڕوانین و بیرکردنەوە لە خۆشبەختیدا

بە پێچەوانەی پەیڕەوانی قوتابخانەی فرۆیدەوە کە ڕەگ و ڕیشکی زۆرینەی ناخۆشی و ناهاوسەنگیە دەرونیەکانی گەورەیی ئەگێڕنەوە بۆ دەگە ڕۆحی و دەرونیەکانی تەمەنی منداڵی و تەنیا ڕێگەی بنەڕەتی چارەسەرکردنیان بە چاکسازی ئەزانن تیایاندا، ئەمڕۆ هەندێك لە خاوەن بۆچونەکانی بواری زانستی دەروناسی لەو باوەڕەدان کە بە یارمەتی ناسینە دەرمانی ئەتوانرێت زۆرێك لە هەست و سۆزەکان (لەوانە خۆشحاڵی و خۆشبەختی) بە تەواوی بگۆڕێن بێ دۆزینەوەی ڕەگەکەیان لە منداڵیدا. لەسەر بنەمای ئەم تیۆریە بە گۆڕینی بیر و هزرە نەرێکان بە ئەرێ، ئەتوانرێت هەنگاوێکی گەورە هەڵبهێنرێت بۆ

خۆشحاڵی و خۆشبەختی. بۆ گەیشتن بەم ئامانجە ئەبێت تێڕوانین و بۆچونمان دەربارەی ڕابردو، ئێستا و داهاتو گەشبین بکەین.

* لەبیرکردنی ڕابردو: یەکەمین قۆناغ بۆ هەنگاوهەڵهێنان بەرەو خۆشبەختی و خۆشحاڵی قبوڵکردن و لەبیرکردنی ڕابردوە. ڕابردو بێجگە لە پەند و ئاموژگاری هیچی تری نیە و ناتوانین هیچ کاریگەریەکی لەسەر دانێین. بە بیرهێنانەوەی یادگاریەکانی ڕابردو بێجگە لە خۆ ئازاردان هیچ بەرهەمێکی تری نیە. ئەبێت بتوانین خۆ و کەسانی تر ببەخشین و هەست و بیرکردنەوەی نەرێی وەک ڕق، کینە، تۆڵەکردنەوە و سەرزەنشت لە مێشکی خۆمان دەرکەین.

*ئومێدەواری بە داهاتو: ئەگەر مرۆڤ ئومێد و خەونی لێبگیررێتەوە، ئەبێتە بەدبەختترین بونەوەری زەوی (ئەمانوێڵ کانت) و ئومێد کۆتا شتە دەست لە بەرۆکی مرۆڤ بەرئەدات (ژان ژاك ڕۆسۆ).

* لە ئێستادا ژیان: ئەبێت تا ئەو شوێنەی ئەتوانین سود لە ساتەکانی ژیانمان وەربگرین و بە بیرکردنەوە و ئەفسوس و هەوڵدان بۆ ئارەزو و ئامانجە مەحاڵەکان تێینەپەڕێنین. لە خوارەوە ئاشنا ئەبن بە چەند ڕێگە و شێوازێکی خۆشبەختانە ژیان:

چەند ڕێگەیەکی کردەیی ئاسان بۆ خۆشبەختانە ژیان

١) بیر لە هەبوەکانتان بکەنەوە

یەکێك لە ڕێگریەکانی خۆشبەختانە ژیان بیرکردنەوەیە لە کەموکوڕیەکان. بیر لە تەندروستیتان بکەنەوە، لە تەندروستی دەوروبەرەکەتان، لەو کارانەی کە هەتانە بۆ ئەنجامدان و بیر لە باشتر ئەنجامدانیان بکەنەوە، لە خەندەی منداڵ یان منداڵەکانتان، تەماشای دنیای منداڵانە و پڕ لە فڕین و نهێنیان بکەن، بیر لەو پارێزگاریانە بکەنەوە کە کەسانی دەوروبەرتان لێتان ئەکەن، لەو بایەخ و گرنگیەی لای کەسانی تر هەتانە و لە کورتیدا ((ئەبێت چاوەکان بشۆرێن و ئەبێت جۆرێکی تر بڕوانرێت)).

٢) لەسەر ڕێگەی سەرکەوتنەکان بەردەوامبن

هەمومان شاد و خۆشحاڵین لەوەی کە سەرکەوتوبوین یان لەسەر شارێگەی سەرکەوتن هەنگاو هەڵنەهێنین، بەڵام بەداخەوە زۆر کەس، سەرکەوتن و خۆشی پێگەشتنی، تەنیا لە ئەنجامەکەیدا ئەبینەوە بە قەولی باو ئەنجام خوازن، لە کاتێکدا کە ڕێگەی گەیشتن بە سەرکەوتن خۆش و چێژبەخشترە. تامی شیرینی هەوڵدان و کۆشش هەمان شیرینی سەرکەوتن و ئەنجامگیری هەیە. وەك شاخەوانێك بن کە

گەیشتن بە لوتکەی شاخ، لەبەر بڕینی بەرزاییەکەیە نەک لەبەر گەیشتنە سەر لوتکە. هەر ئەو چێژەی کە هێز، ئومێد، دڵنیایی و باوەڕبەخۆبونی پێ ئەدات. ئەگەر سبەینێ لە بەکەلۆریدا بەشداری ئەکەیت چێژوەربگرە لە هەوڵدان و بیرەکانت بۆ گەیشتن بە سەرکەوتنی زیاتر و زیاتر.

٣) ڕازیبە

لە جیاتی پاڵدانەوە بە دیوی ناڕەحەتیەکاندا بیرێك لەو دیوی پارەکەش بکەرەوە. بە ڕازیبون، بەوەی کە هەمومان بۆ پێگەشتنی لە هەوڵداین. بگەڕێ بۆ ڕازیبونی خێزانی لە ژیانی خێزانداریتدا، ڕەگ و ڕیشەی ئەدۆزیتەوە. ڕازیبە بە کارەکەت، ئەگەریش نیتە بۆی بگەڕێ بە دڵنیاییەوە ئەیدۆزیتەوە. ڕازیبونی بڕوانامەیی لەو هەوڵەدا ببینە کە بۆ فێربون ئەیدەیت. ڕازیبونی ئەخلاقی، پیشەیی، کلتوری و .... هەمو ئەمانە پارچەیەکن لە پازڵێك کە ڕەنگی شادی ئەبەخشن بە ژیانمان.گرنگ ئەوەی لە گەڕان بۆ ئەم شادیەی دەروندا، هەست بە ڕازیبون بکەین. کاتێك لە ناو هاوڕێ خۆشەویستەکانتدایت ئاوێنە بە بۆ ڕەنگدانەوەی ئەو هاوڕێیەتی و شانس و نیعمەت و ئیمکانیاتانەی لە بەردەستدان، دڵنیابە دوای ماوەیەك خۆت لە چوارچێوەی زنجیرە شاخێکی بێ کۆتایی نیعمەتە ئیلاهیەکاندا ئەبینیتەوە و ئازاری

ناڕەحەتیەکان لە سێبەری خۆری ڕازیبوندا بەرەبەرە ڕەنگی پێوەنامێنێت.

٤) بیانویەکی گەورە بکەرە بیانوی بیانوەکانی ترت

ژیان بیانویەکە. بیانویەکی گەورە، بیانوێک بۆ بون و بیانوێک بۆ هەبون. بیانوێک بۆ سەرکەوتن بەسەر هەمو کێشە و ڕێگریەکانی سەر ڕێگاکەمان و بیانوێک بۆ دەرخستنی توانا، لێهاتویی و قابلیەتەکانمان. ئەم بیانوە گەورەیە بکەرە بیانوی ئەو شادیە زۆتێپەڕانەی کە لە ژیانتدا پێیانەوە پەیوەست ئەبیت. هەرگیز مەڵێ ژیان نرخی ئەوەی نیە کە پەیوست بیت بەم شادیە منداڵانەوە. هەڵە مەکە، ژیان کۆی هەمو ئەم شادیە لە ڕوکەشدا بچوکانەیە. ژیان پێویستی بە بەنزینێکە کە ماتۆڕەکەی بخاتە کار. وزەی بنەڕەتی ژیان ئەو شادیانەن. بیر لە ژیانێکی بێ شادی بکەرەوە ئایا ڕێی تێئەچێت؟ چ جیاوازیەکی لەگەڵ ژیاندا هەیە؟

٥) بۆ خۆشحاڵبون ڕیاکاری مۆڵەت پێدراو نیە، پێویستە

هەمومان هەڵسوکەوتی ڕیابازانە بە ناشرین ئەزانین. ڕیا شتێکی خراپە بەاڵم لە شادی و خۆشحاڵبوندا ڕیا شتێکی ڕێگەپێدراو نیە، بەڵکو پێویستە. وای دەرخەن کە خۆشحاڵن. چۆن؟ هەمیشە زەردەخەنە بکەن.

هەمیشە ڕوخساریکی کراوە و پێکەنیناویتان هەبێت. سەرنج لە ڕوخسارتان بدەن. بە هیچ شێوەیەک مۆڵەت مەدەن ئەگەر غەمێکی دەرونیتان هەیە کەسێک پێی بزانێت مەگەر ئەوەی خۆتان بتانەوێت و یان بە پێویستی بزانن دەریخەن. لەبەرامبەر ئاوێنەدا بوەستن، سەیری خۆتان بکەن و پێبکەنن بە ڕوی خۆتاندا. سەرنجی ڕوخساری جوانتان بدەن، جوانیەکەتان دو هێندە ئەبێتەوە. لە خۆتان بپرسن کام ڕوخسارتان سەرجراکێشترە؟ ڕوخساری زەردەخەناویتان یان عەبوس و ناوچاوتاڵتان؟ سەیری ئەلبومی وێنەکانتان بکەن. جوانترین وێنەتان وێنە زەردەخەناویەکەتانە. کەوایە پێبکەنن با ژیانیش بە ڕوتاندا پێبکەنێت.

٦) هەمو بەیانیەک بە عیشقەوە دەستپێبکەن

گەنجە عاشقەکان، هەمو شەوێکیان بە عەشق و بیرهێنانەوەی یادگاری، ئومێد و ئارەزوەکانیانەوە ئەگەیەنن بە سپێدە و هەمو بەیانیەکیش بە ئومێدی دیداری خۆشەویستەکەیان و بیرهێنانەوەی یادگاریەکانیان دەستپێئەکەن. هەمو بەیانیەک دەنگی خۆشەویستی لە ناخی دەروننتاندا ببیستن و بە ئومێدیەوە دەست بکەن بە بەیانیەکی دڵڕفێن. ئەگەر سەرقاڵی نوسینی ڕاپۆرتی خوێندن، وتار، کتێب یان هەرشتێکی ترن بەیانیتان بە عەشقی تەواوکردنیەوە دەستپێبکەن. ئەگەر

پەیمانتانداوە بە منداڵێکتان شتێکی بۆ بکڕن بەیانیەکەتان تەرخانکەن بۆ گەیشتنی منداڵەکەتان بە ئارەزوەکەی و بیر لە خۆشی و شۆڕ و شەوقە منداڵانەکەی بکەنەوە. ئەگەر بڕیارە دیاریەك بدەن بە هاوسەرەکەتان بیر لە ساتە پڕ گەرموگوڕیەکان بکەنەوە. ئەگەر بڕیارە لە پێشبڕکێیەکدا بەشداریبکەن بیر لە هەوڵ و ئومێد بە سەرکەوتن بکەنەوە تێیدا و بیر لە ڕۆڵی خۆتان بکەنەوە لەو سەرکەوتنەدا. عەشق ڕەنگێك لە ئومێد و شادی ئەبەخشێت بە ژیانی مرۆڤ.

٧) بچنە کەنار ڕوبار

بۆ خۆشحاڵبون ساتێك چونە کەنار دەریا و بینینی ئاوی زوڵاڵ پێویستە. بەڵام خۆشحاڵتر ئەبین کاتێك بینەری هەڵقوڵینی ئاو بین لە سەرچاوەکانەوە، بینەری هەوڵی دڵۆپە ئاوەکان بین بۆ دەرچون لە ڕێڕەوی تەنگ و باریکی وەك زیندانی زەوی و سەمای ڕزگاربون لەو زیندانە. ئەم ساتە ساتی ڕزگاربونە. بگەڕێن بۆ کانی دەرونتان. لە کوێیە؟ من ئەزانم!! لە قوڵایی ناختاندا، لە دڵتاندایە. گرێیدە بە بونی ئەزەلیەوە، وەك کانیەکان کە گرێدراون بە جۆگەکانی ئاوی ژێرزەویەوە، لەگەڵ خواتدا، لەگەڵ ئەوەی خۆشت ئەوێت، لەگەڵ ئەودا بە زمانی عەشق بە زمانی بێدەنگی بە زمانی نیگاکانت قسەبکە. لەگەڵیدا بە زمانی دڵت بە زمانی شوکر و سوپاست قسەبکە. هەست بە شادی

واقعی بکە لە کەناریدا. ئەم شادیە، ئەم چوست و چالاکیە ئەتوانی هەست پێبکەی. لەگەڵیدا قسەبکە و لە خەڵوەتی خۆتدا بیئەوەی هاواربکەیت، بیئەوەی کەسانی تر بزانن پێی بڵێ کە بەشی تۆ لە نیعمەتەکان چەندێك بوە و ئەگەریش هێشتا هەست بە زیاتر ئەکەیت مەحرەمانە داوای لێبکە. بەڵام شوکر و سوپاس بکە. شاد بە و باڵ سوك هەروەك پەپولەکان و ئەزمونی فڕین بکە بە باڵی سوپاسەوە. ئەزمونی شادی ڕاستەقینە ئەمەیە. بەشی تۆ لەم شادیە چیە؟ سەرچاوەکە لێرەدایە وەرە! وەرە!.

٨) شادی و چالاکی، دوانە خۆشەویستەکە

شادی و چالاکی، دو هاوسەری سەرکەوتوی ژیانی مرۆیین. ئەگەر ئەتانەوێت بگەن بە شادی و خۆشحاڵی دەرونی ئەوا بەدوای چالاکیە جەستەییە چێژبەخشەکانی وەك ڕێکردن، وەرزش، جوڵەی ڕیتمی (سەما) و هاوشێوەکانیانەوە بن. دڵنیابن لە هەر جوڵەیەکدا کرانەوەیەکی دەرونی شاراوەتەوە کە زۆر گرنگە. بۆ ئەم کارە گرنگە بۆ نەهێشتنی ماندوێتی و کەنەفتی، بۆ زاڵبون بەسەر ژیانی مەکینەیی کاریگەریەکانی هەر لە ئێستاوە بەرنامەڕێژی بکەن. کەمێك یاری ئەکرۆباتیك لە باخچە یان پارکی نزیك ماڵەکەتاندا، پاسکیلسواری،

پیادەڕەویکردن، ڕاکردن، پەتپەتێن، و چالاکیەکانی تر لەگەڵ کەسە نزیکەکانتاندا ئەتوانێت چێژێکی وەسفنەکراوی هەبێت بۆتان.

٩) هەڵبژێرن، باشترینەکان

بۆ هەریەکەمان کۆمەڵێك یادگاری خۆش و ناخۆش هەن کە بە بیرلێکردنەوەیان، ئەگەڕێینەوە بۆ ڕابردو. بیرهێنانەوەی یادگاریە خۆشەکان، خۆشی و چێژی خۆشترین ساتەکانی ژیانمان دوبارە بۆ زیندوئەکاتەوە. هەر ماوە ماوە ئەم یادگاریە شیرینانە بێننەوە بیرتان و دوبارە چێژیان لێوەربگرن. بگەڕێنەوە بۆ ئەلبومی وێنەکانتان بۆ ئەوەی گوڵی زەردەخەنە بدات لە لێوتان. ئەلبومێك دابنێن بۆ ئەو وێنانەی کە ئەتانخاتە پێکەنین و هەمو هەفتەیەك تەماشای بکەن. ئەگەر فیلمێکتان هەیە لە ساتە خۆشەکانی ژیانتان بەرنامەڕێژی بکەن بۆ بینینی. ((بە ڕابردوە شیرینەکانتان، ئێستاتان شیرین بکەن)).

١٠)دەفتەرەکەتان بدۆزنەوە و پەیوەندیەکانتان زیندوکەنەوە

تەقریبەن زۆرێك لە کەسەکان هەمو ساڵێك دەفتەری تەلەفونەکەیان ئەگۆڕن. دوبارە ئەینوسنەوە. هەندێك ژمارە تەلەفون ئەنوسن و هەندێکی تر ئەسڕنەوە. بگەڕێنەوە بۆ دەفتەری تەلەفونی دڵتان. کاغەزەکانی هەڵدەنەوە. بیری هاوڕێ کۆنەکان بکەنەوە. ژمارەکانیان

لێبدەن. سەرنج لە گۆڕینی ژمارەکان بدەن. هەوڵبدەن پەیوەندیان لەگەڵدا ببەستن. بیر و تاسەی دوبارە بینینەوەیان لە خۆتاندا زیندوبکەنەوە و چێژوەربگرن لەم هەوڵەتان. ڕەنگێکی تر ببەخشن بە ژیانتان و بە تەلەفۆنەکەتان ڕەنگێکی ترا!! ژیان واتە ئەمە، واتە ژیان لەسەر ڕێگەی خوازراو و دڵخۆشکەردا.

١١) زەرەبینی ڕەشبینی بشکێنن، زەرەبینی گەشبینی بکرن

زەرەبین بۆ چی بەکاردێت؟ بۆ ئەوەی لە ڕێگەیەوە شتە ورد و بچوکەکان ببینین. زەرەبینی ڕەشبینیتان بشکێنن. فرێیدەنە سوچێکەوە. سودی لێوەرمەگرن. بۆ ڕوداو یان کارەساتێکی ناخۆش مەگەڕێن. هەندێك ڕوداو و ڕێکەوت هەن ئەوەندەش گرنگ نین کە ڕۆژەکەمان خراپ بکەن. بەڵام هەندێك کەس بە داخەوە ئەمە ئەکەن. ئەوان ئەوەندە پیك ئەکێشن بە ناخۆشیەکاندا کە خۆیان و دەوروبەریشیان تێکئەدەن بەسەر یەکدا. لە جیاتی ئەم کارە، زەرەبینی گەشبینی بکرن و بەرەبەرە بەها دابنێن بۆ ساتە خۆشەکانی ژیانتان. لێیان وردببنەوە. وزە وەربگرن لەو ڕوداوە خۆشە زۆرانەی ژیانتان. جوانیەکانی ژیانتان زۆرن، چاوە جوانەکانتان بکەنەوە و بە بینینیان چێژ لەوە وەربگرن کە هەتانە. خۆتان گێل مەکەن لەوەی لە دەوروبەرتاندا ڕوئەدات.

١٢) ئاخ لەدەست بێویژدانی!

ئەوەی خۆشیەکانی ژیان ئەدات بە با، تۆزەبونە بەهۆی بێوێژدانی کەسانی ترەوە. هەندێك كات كراسی سپی خۆشیمان بە بێوێژدانی و بێ ئینسافیەکانی کەسانی تر پەڵەی بەرئەکەوێت. ڕێگەچارە چیە؟ ئایا ئەبێت کراسی خۆشی لەبەرمان داکەنین؟ یان پەڵەی بێ ویژدانیەکان پاك بکەینەوە؟ وابیرئەکەمەوە باشترین و ئاقلانەترین ڕێگە چارە پاککردنەوەی پەڵەکانە. کاتێك پەڵەکان پاك ئەکەیتەوە واتە هەوڵئەدەیت بۆ ئەوەی کراسەکەت ببێتەوە بە کراسەکەی پێشوترت. پەیامی هەوڵدانت ئەمەیە: من کراسەکەی خۆم ئەوێت بێ هیچ پەڵەیەك. زۆر باشە زۆر باش!

بە هیچ جۆرێك مۆڵەت مەدەن حوکمدانی کەسانی تر، ڕەفتاریان، سەلیقەیان، وتەیان یان بە هەڵسوکەوت کردن لەگەڵیاندا خۆشی و چوست و چالاکی و شادیتان لێبگرنەوە. هەمو ڕۆژێك چەند جارێك مالّی دەرونتان بتەکێنن. ناڕەحەتیەکان لە خۆتان دورخەنەوە و خۆشیەکانتان بپارێزن. خۆشی نرخی پاراستنی هەیە.

۱۳) شەڕ و ئاشتبونەوەکانی هەل و خۆشی

هەلی زۆر لە ژیانی هەریەکەتاندا هەیە. ڕێك وەك ماسیگر لە دەریادا. ئەگەر ماسیگرێکی باش بیت سفرەی بێ کۆتایی دەریا پڕە لە ماسی گەورە و بچوك کە ئەتوانن سفرەی ژیانت بڕازێننەوە. لەوانەیە ماسی

زۆر لە دەستت هەڵبێن بەڵام هەر ماسیەک لە دەستت هەڵهات ئەتوانی شۆڕ و شەوقت هەبێت، ساتێک خۆشحاڵ بیت و ساتی دواتر بڕیاربدەیت ماسیەکی تر بگریت. ئەمە سروشتی ژیانی ماسیگرێکە. ئەو ساتە زێڕینەکانی ماسی گرتنی لە خەمی لە دەستدانی ماسیەکانی پێشەوەدا تێناپەڕێنێت.

بەڵام تۆ، تۆ چۆن لەخەم و پەشیمانی لە دەستدانی هەندێک هەلدا، هەلە زێڕینەکان لەدەست ئەدەیت؟ لە بیرت بێت پەشیمانی و ئەفسوس خواردن واتە پشتکردن لە خۆشیەکان. لە جیاتی ئەمە بڕوانە لە ئاسۆ ڕۆشنەکانی ژیانت و بە ئومێد و ئارەزو و خۆشی و چالاکی ڕەنگینیان بکە. لەسەر پەڕەی سپی وێنە کێشانت ئەوەی ئەتەوێت بیکێشە. مۆڵەت مەدە کەسانی تر وێنەت بۆ بکێشن.

١٤) سەربەرز بە! سەربەزریش خۆی بۆ خۆی جیهانێکە

ئایا سەیری ئاسمان ئەکەیت؟ هەمو بەیانیەک بە دیدار لەگەڵ ئاسماندا دەستپێبکە. تەماشایکە و وزەی ئەرێنی لێوەرگرە. تێڕوانینت فراوانکە. چێژ لە پەڵە هەورەکانی ئاسمانی شین وەربگرە. هەمو ڕۆژێک سەیری بکە و وانە فێربە لە گەرموگوڕی خۆر و ئاسمان. تەماشای جیاوازی خۆر و هەور بکە. بنواڕە چەند زو لەگەڵ یەکدا ئاشت ئەبنەوە. چەند زو لەسەر ڕێگەی یەکتر لائەچن. لە ژیانت بڕوانە! لەگەڵ

هاوسەرەکەتدا، لەگەڵ کوڕەکەتدا، لەگەڵ هاوکارەکەتدا، لەگەڵ دراوسێکەتدا، لەگەڵ هاوپۆلیەکەتدا و یان لەگەڵ هەر کەسێکی تر کە جیاوازی سەلیقە و بیروباوەڕ لە نێوانتاندا دروست ئەبێت، هەروا بەو ئاسانیە ئەتوانی تێپەڕی؟ ئایا ئەتوانی هەوری لێڵی و دڵپیسیەکان لە بەرامبەر خۆری دۆستی و خۆشەویستی و سۆزدا لابەریت؟ ئایا چێژ لەم هەوڵەت وەرئەگەریت؟ نەسیم! نەسیمی خۆشەویستی هیچ کارێکی نیە ئەوە نەبێت کە هەورەکان لە بەرامبەر خۆردا لابەرێت. وەك نەسیم بە! ئارام و دڵڕفێن و لە نەسیم بونت چێژوەرگرە. نەسیم بون ئەزمون بکە، خۆربون ئەزمون بکە و سەهۆڵی نائومێدی و ڕەشبینی و ڕق و کینەکان بتوێنەوە.

سەر بەرز بە سەیری ئاسمان بکە و چێژ لە بینینی مانگ و ئەستێرە کانی وەرگرە. هەوڵبدە کورەی ئومێد بیت بۆ کەسانی تر. بۆ ئەوانەی داڵدە و پەنایان نیە. ناڕەحەت مەبە لەوەی داڵدەی کەسانی تری! ئەمە نیعمەتێکی ئیلاهیە کە دەرونی ئازیزت پێویستیەکانی کەسانی تر پڕئەکاتەوە. تۆ وەك کانیت و کەسانی تر تینو. کەوایە بەخشندەبە و چێژ لە بەخشینت وەرگرە. خۆشی هیچ نیە ئەمە نەبێت، هەیە؟

۱۵) گۆڕانکاری بخولقێنن

یەکێك لە سەرچاوەکانی شادی، جۆراوجۆرییە. خۆتان بگۆڕن. لە ڕوخسارتانەوە دەست پێبکەن. لە قژتانەوە. جۆری داهێنانی بگۆڕن. تەنانەت بۆ کاتێکی کەمیش، لەبەرامبەر ئاوێنەدا بوەستن و بینەری گۆڕانکاری ڕوخسارتان بن. لە هەڵبژاردنی ڕەنگی جلەکانتاندا گۆڕانکاری بکەن (سود لە ڕەنگی شاد و ڕۆشن وەربگرن) و چێژ لەو ڕوخسارە تازەکەتان وەبگرن. خۆشیی لەم جۆرە بەرەبەرە ئەگۆڕێت بە خۆشی قوڵ و بەردەوامتر. ئەزانن بۆ؟ لەبەرئەوەی وێناتان بۆ خۆتان ئەگۆڕێت بە ئەرێ. بە قەڵەم بۆیە دەموچاوتان ڕەنگین بکەن. هەرچەندە پێکەنیناوی تر، باشتر. هەم خۆتان و هەم دەوروبەریشتان نقوم ئەکەن لە خۆشیدا. ئەمە یاریە. بەڵام یاریەکی گرنگە. یاری ژیان، یاری خۆشحاڵ بون یاری خۆشحاڵکردن و یاری خۆش ژیان. بۆاوەی ئەم یاریە بۆاوەی ڕاستەقینەی ژیانە. چەندێکتان تیا سەرفکردوە؟ چیتان کڕیوە؟ بازرگانی قازانجکەر واتە ئەمە. ئایا ڕێگەیەکی هەزرانتر و تەندورستترت شك ئەبەن بۆ خۆشاحاڵکردنی خێزانێك؟

١٦) مەترسن خراپکردن باشترە لە ترس

هەفتەی پێشوتر بێننەوە بیرتان، هەفتەکانی تریش بێننەوە بیر. هەمیشە کاتژمێرێك یان چەندین کاتژمێرمان هەبوە کە هیچ بەرنامەیەکمان نەبوە بۆیان. بۆچی ترسان؟ بۆچی سستی؟ بۆچی یەك

ئاڕاستەیی؟ ئەمانە دوژمنی چوست و چالاکین. ئەمانە لەناوبەرن. ئەوانە زۆر لەوە لاوازترن خۆتان بدەنە دەستیان. لە جیاتی ئالای سپی، شەپیوری ئامادەباشی لێبدەن. شەڕبکەن لەگەڵیاندا و بەرگری بکەن لە سەرزەوی چوست و چالاکیتان. چۆن؟ زۆر ئاسان! لە جیاتی تەمەڵی و سستی بیر لە گۆڕانکاری بکەنەوە، لە دیکۆری ژورەکەتاندا، لە شێوازی دانانی کەلوپەلەکانی ماڵەوەتاندا، لە ڕێکخستنەوەی کێبەکانی کتێبخانەکەتاندا، لە شوێنگۆڕکێی وێنەکانی خانەوەکەتاندا، لە کڕین و پاراستنی گوڵە سروشتیەکاندا، لە نوسینی نامەیەکدا بۆ هاوڕێیەکتان کە هەمو ڕۆژێك ئەیبینن. سەرتان سوڕنەمێنێت. دەستپێبکەن. زمانی قسەکردنتان زۆر جیاواز ئەبێت لە زمانی نوسینتان. گرنگ نیە بابەتی نامەکە جددیە یان گاڵتاوی بەڵام تکایە گلەیی و بناشت مەکەن. گرنگ ئەوەیە لەو سستی و تەمەڵیە بێنەدەرەوە و چالاك بن. پەنجەرەکان بکەنەوە. شوشەکان پاك بکەنەوە و چێژ لە هەوای تازە وەربگرن.

١٧) گوێتان بکەنەوە، دەست بکەن بە بیستن

بێ حەوصەڵەیی قەدەغە! تکایە بە تاسەوە، بە ئیشتیاقەوە، بە عەشق و سوسەوە گوێ لە کەسانی تر بگرن. چێژ لەوە وەربگرن کە گوێگری ئەوانن. ئەگەر کەسێك قسەتان لەگەڵدا ئەکات پەیامی ئەوەیە: تۆ بۆ من زۆر گرنگی، من متمانەت پێئەکەم و نهێنیەکانی دەرونمت بۆ

دەرئەخەم. تۆ لە من ئاقڵترى، بۆیە کێشەکەم لای تۆ تەنیا لای تۆ باسئەکەم، چونکە ئەزانم ئەگەر تەنانەت پزیشکێکی لێهاتو چارەسەرکەریش نەبیت، دڵدەیەکی پارێزراوی بۆم. من تۆم خۆش ئەوێت و حەزئەکەم بەشدارتکەم لە ئەزمونە خۆشەکانمدا. ئەمە نمونە گەلێکن لەو پەیامە شاراوانەی گوێگر هەیەتی بۆ بیسەر. کەوایە گوێگرێکی باش بن. وریایانە ببیستن و چێژ لە بیستنی قسەی کەسانی تر وەربگرن. ئەمە گۆشەیەك لە خۆشیەکانی ڕۆژانەتان پێکئەهێنێت. هەست بە گرنگی بکەن. لە جیاتی ئەوەی بێتاقەت بن تاسەمەند بن و عەشق بکەنە جێگرەوەی بێ مەیلی و زۆر.

١٨) شۆڕ و شەوق! شۆڕ و شەوق! شۆڕ و شەوق

خۆشی جۆرێکە لە شۆڕ و شەوق. خۆشی لە ڕەگەزی شۆڕ و شەوقە. کەوایە بیر لە شۆڕ و شەوق بکەرەوە، بیر لە داهێنانی شۆڕ و شەوق بکەرەوە و شۆڕ و شەوقی ئەرێ بەرهەمبێنە. هەندێك کات بە شۆڕ و شەوقەوە قسەبکە و هەندێك کات بە شۆڕ و شەوقەوە کاربکە. بەم شێوەیە ڕەنگی ژیان بە خۆشی و شۆڕ و زەوق ڕەنگین ئەبێت. بە دڵنیاییەوە چێژ وەرئەگرن لە بیستنی نوکتە لەسەر زمانی هەندێك کەسەوە بەڵام هەندێکی تر ئەسڵەن لێهاتویی نوکتە گێڕانەوەیان نیە. ئەوەندە سارد و بێ ڕۆح نوکتە ئەگێڕنەوە دەمتان وشك ئەبێت. ئەزانن

بـۆ لەبەرئـەوەی گێڕانەوەکـەیان خاڵیـە لـە شـۆڕ و شـەوق، ڕێـک وەک چێشتی بێ خوێ. با هونەری ئێوە ئەوەبێت فێربین بە تاسەمەند و بە شۆڕ و شەوق بن. بە شۆڕ و شەوق، بە شۆڕ و شەوقی ئەرێ، لێورێـژ لـە شادی. ئەم کەسانە هـەم خۆیـان چێژوەرئەگرن و هـەمیش مـەقبولی لای کەسانی تریش ئەبن. ئەکرێت خۆشی بەرهەم بهێنرێت هەندێک جار بـە تەقاندنی میزەڵدان، هەندێک جار بە گێڕانەوەی ڕوداو یـان نوکتەیـەکی خـۆش و هەنـدێک جـاریش بـە وەشـاندنی مـشتێک ئـاو بـە دەموچـاوی منداڵەکـەمان یـان هاوڕێکەمانـدا. بـیر لـەو میوانیانـە بکەنـەوە کـە بۆیـان ڕۆشتون. چ کەسانێک کۆبونەوەکەتانیان گەرمتر کردوە؟ ئەوانـەی کـە بـە خۆشی و شۆڕ و شەوقەوە هاتون دەستیان پڕتـر بـوە لـەو کەسانەی کـە بە گوڵ و شیرینیـەوە هاتون. هاوڕان؟

١٩) یاریە زمانیەکان بکەن

بۆ خۆش ژیان خۆشحالکردنی کەسانی تر پشت بە سەرچاوەی لە بن نەهاتوی تواناکانتان ببەستن. وتە و گوفتاری پێکەنیناوی بەرهـەم بێنن بۆ خۆتان و کەسانی تریش. سفرەیەک ڕاخەن هەم خۆتان لێی سودمەند بن هەم کەسانی تریش. سەر لە گۆڤارە کۆمیدیەکان بدەن، بانخوێننـەوە و پێبکـەنن. ئایـا ئـەتوانن وەک کۆمیدیـەکان، هەزەلیـەکان و کەسـانی تـر هەڵسوکەوت بکـەن؟ ئەوەندەش کـارێکی ناڕەحـەت نیـە. ئەوەنـدە بەسـە

بتانەوێت. کوڕەکەم ئەیوت هاوڕێکەی پێی وتوە عەتار حەوت هێلکەی کاڵی خواردوە و ئێمە هێشتا لە خەمی یەک جوجکەداین (خۆی ئەم لە ڕاستیدا قسەیەکی مەولانا جەلالەدینی ڕۆمیە دەربارەی عەتاری شاعیر کە ئەڵێت: هفت شهر عشق را گشت عتار و ما هنوز اندر خم یک کوچەاییم، واتە: عەتار حەوت شاری عەشق (حەوت مەقامەکەی تەسەوف) گەڕا و کەچی ئێمە هێشتا لە خەمی یەک کۆڵاندایین). بە بۆچونی ئێوە ئەو کەسەی بە لێهاتویی خۆی ئەم پەندەی گۆڕیوە چێژی لێوەرنەگرتوە؟ و ئێستاش کە ئێوەم تێدا بەشدارکرد چێژتان نەبرد؟ تەمەڵی بەسە. ئێوەش داهێنان بکەن. نەمر بن و بە نەمری بمێننەوە. هەوڵبدەن لەم جۆرە پەند و شیعرە دەستکاری کراوانەتان لە هەنبانەدا هەبێت بۆ ئەوەی لە کات و شوێنی خۆیدا سودی لێوەرگرن.

٢٠) بخەوە بەڵام نەک بەو شێوەیەی کە ئەتەوێت، بەڵکو بەو شێوەی من ئەمەوێت

هەندێک بەر لە خەوتن هەمو ڕوداوە ناخۆشەکانی ڕۆژانەیان ئەهێننەوە بیر و هەندێکی تریش هەوڵئەدەن بە دڵەڕاوکێی ناخۆشیەکانی بەیانیەوە بخەون. یەکێک لە نهێنیەکانی خۆشبەختی ئەوەیە هەمو شەوێک بیر لە سەرکەوتنەکانتان بکەنەوە. لەو هەوڵانەی گەیشتونەتە بەرهەم، لەو هەنگاوانەی هەڵتانهێناون بۆ گەیشتن بە ئامانج. بەو

هەنگاوانەی بەیانی ئەتانەوێت هەڵیانبێنن و لەو سەرکەوتنانەی کە لە چاوەڕوانیتاندان. دەستەکانتان بخەنە ناو دەستی ئامانجەکانتان و بە ئامانجی بەیانیەکی باشترەوە بچنە ناو خەوێکی شیرینەوە و چێژ لە خەوی شەوانەتان وەربگرن. دڵنیابن بەیانیەکی دڵڕفێن چاوەڕوانتانە، گومان مەکەن، تاقیکەنەوە.

٢١) خۆش بە حاڵی ژنانی ماڵنشین

ئەم ڕستان بۆتان ئاشنا نین. مردم ئەوەندەم شۆرد، هەموی بشۆ وشککردنەوە، هەموی پاککردن و لێنان، گسکدان و کۆکردنەوە، سااڵ دوانزە مانگە بەم شێوەیە تێئەپەڕێت و!..... بە بۆچونی ئێوە ئەم دەربڕینانە بێجگە لەوەی تێکدەری حاڵی دایك و هاوسەرەکانمان بن زیاتریان تیدایە؟ بە بۆچونی ئێوە ئەم تێڕوانینە ژیانی لێ قورستر نەکردون. بە بۆچونی ئێوە ئەم گلەیی و بناشتانە هیچ لە ڕەوتی ژیانیان ئەگۆڕێت؟ بۆچی چێژ لە کارە یەك ڕیتمی و سادەکان وەرناگرین؟ بۆ چی نابێت چێژ لەوە وەربگرین کە ئەبینە هۆی ئاسودەیی و ئاسایش و ئارامی کەسانی تر ئەویش چ کەسانێك خۆشەویسترین کەسەکانمان؟ بۆچی چێژ وەرنەگرین لەوەی کە کەسانی تر چێژ وەرئەگرن؟ بۆچی خۆشحاڵ نەبین بە خۆشحاڵیان؟ بۆچی بە ئارامی ئەوان نەگەین بە ئارامی؟ بۆچی چێژ لەوە وەرنەگرین کە دااڵدەی

ئەوانین؟ بۆچی چیژ لەو هەموو بەرهەماریە وەرنەگرین؟ ((ئەبێت چاوەکان بشۆررێن، بە جۆرێکی تر ببینین)).

٢٢) قورس مەیگرن، لێبوردنتان هەبێت

ئاخ لەدەست قورس گرتنەکان، ئاخ لە دەست قور گرتنە نا بەجێکان!. قورس گرتنێك کە نە پێویستن بۆ ژیانمان و نە هیچ ڕەنگێکی ئارامی و ئاسایش ئەبەخشن بە ژیانمان. قورس گرتن ئافاتی شادی و خۆشیە و لێبوردن شارێگەیەکە بە سەرزەوی شادی و وەجد و دەریای شادومانی کۆتایی پێدێت. خۆشبەخت کەسێکە لەو سەرزەویە و لە کەناری ئەو دەریادا مەلە ئەکات و سواری شەپۆلەکان ئەبێت. لە خۆتانەوە دەستپێبکەن. لیستێك ئامادە بکەن لەو قورس گرتنانەی کە ئەگەر نەبن هیچ دەگەیەك نادرێت لە ژیان و کەسایەتیتان و بەرنامە ڕێژی بکەن بۆ نەهێشتنیان. هەوڵبدەن قورس مەیگرن لە کەسانی تر. خوا قورس نەیگرتوە لێتان، ئێوەش قورس مەیگرن لە کەسانی تر. مۆڵەت بدەن بە دەرون و ڕۆحی کراوەوە لەگەڵ یەکدا بژین. مۆڵەت بدەن بونمان مایەی ئارامی و شادی کەسانی تر بێت. ژیان بە هەر جۆرێك بگرین هەروا ئەبێت.